



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Treino, identificação e recrutamento de jovens jogadores de Futebol.

**Relatório de Estágio Profissionalizante no
Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube**

Telmo Alexandre Silva do Nascimento

Porto, 2016



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Treino, identificação e recrutamento de jovens jogadores de Futebol.

**Relatório de Estágio Profissionalizante no
Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube**

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do 2.º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Supervisor: Professor Francisco Costa

Telmo Alexandre Silva do Nascimento

Porto, 2016

Ficha de Catalogação

Nascimento, T. (2016). *Treino, identificação e recrutamento de jovens jogadores de Futebol. Relatório de estágio Profissionalizante no Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, PROSPEÇÃO DE JOGADORES, TREINO, RIO AVE FUTEBOL CLUBE.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, por todo o esforço e dedicação...

AGRADECIMENTOS

De todo seria injusto da minha parte se, após a conclusão de um trabalho desta dimensão, não prestasse os devidos agradecimentos ao conjunto de pessoas e instituições que o tornaram concretizável.

Assim, e desde já, ao Professor Doutor Daniel Barreira, por me ter aceitado como seu orientando, e ao qual apresento desde já o meu eterno agradecimento.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto que me permitiu a realização, e posterior conclusão, deste ciclo de estudos, e a qual me dotou de conhecimentos que tenho a certeza de serem da maior utilidade para o meu futuro profissional.

Ao Rio Ave Futebol Clube que me possibilitou a realização do estágio.

A todos os atletas que constituíam o escalão com o qual trabalhei e com os quais sorri, chorei e caminhei lado-a-lado.

Ao Professor Francisco Costa por toda a confiança que depositou em mim, assim como os ensinamentos e experiências que me transmitiu.

Ao Mister José Gomes pelo profissionalismo, dedicação, garra e valores que me transmitiu ao longo da época desportiva.

Aos meus pais e à minha irmã, Irene, Paulo e Nani, por todo o apoio que sempre me deram, não só nesta etapa da minha vida como em todas.

E por último, à minha namorada, Filipa, por todo o apoio e incentivo nesta jornada.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL.....	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
ÍNDICE DE QUADROS.....	XIII
ÍNDICE DE ANEXOS	XV
RESUMO	XVII
ABSTRACT.....	XIX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XXI
1. INTRODUÇÃO	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	7
2.1. O Talento	7
2.1.1. Seleção e identificação de talentos	8
2.1.2. A importância de um Departamento de Prospeção na Formação ...	10
2.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL	12
2.2.1. História do Rio Ave Futebol Clube	12
2.2.2. Departamento de Formação	16
2.2.2.1. Missão e Valores	16
2.2.2.2. Coordenação Geral Diretiva	18
2.2.2.3. Coordenação Geral Técnica	18
2.2.2.4. Equipas da formação do Rio Ave Futebol Clube.....	19
2.2.2.4.1. Juniores C (Sub-15).....	20
3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA.....	23
3.1. O Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave Futebol Clube	23
3.1.1. Pertinência e Modus Operandi.....	23
3.1.2. Início da atividade	24

3.1.3.	Estrutura do Departamento	26
3.1.4.	Áreas de Intervenção	28
3.1.4.1.	Prospecção a nível nacional – observação individual	28
3.1.4.2.	Captações de jogadores	28
3.1.4.3.	Base de dados do Rio Ave Futebol Clube (Badara FC)	29
3.1.5.	Observação, elaboração do relatório e tomada de decisão – a preparação da época desportiva 2016/17	31
3.1.6.	Modelo de jogo e modelo de jogador do Rio Ave Futebol Clube	33
3.1.6.1.	Modelo de jogo	33
3.1.6.2.	Princípios de jogo	35
3.1.6.2.1.	Organização defensiva	35
3.1.6.2.2.	Transição ofensiva (defesa-ataque)	36
3.1.6.2.3.	Organização ofensiva	36
3.1.6.2.4.	Transição defensiva (ataque-defesa)	37
3.1.6.3.	Modelo de jogador	38
3.2.	Treinador-adjunto/Preparador físico Sub-15	39
3.2.1.	Tarefas	40
3.2.1.1.	Segunda-feira – treino de recuperação	40
3.2.1.2.	Quarta-feira – treino de força	41
3.2.1.3.	Quinta-feira – treino de resistência	44
3.2.1.4.	Sexta-feira – treino de velocidade	44
4.	DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	51
5.	CONCLUSÕES	53
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
	ANEXOS	LIX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Fatores essenciais na identificação de talentos	8
Figura 2: Estádio da Avenida	12
Figura 3: Estádio dos Arcos	13
Figura 4: Estrutura da Direção do Rio Ave Futebol Clube	15
Figura 5: Estrutura do Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube	17
Figura 6: Estrutura do Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave Futebol Clube.....	27
Figura 7: Sistema tático do Rio Ave Futebol Clube	34
Figura 8: Circuito de força n.º 1	42
Figura 9: Circuito de força n.º 2.....	42
Figura 10: Circuito de força n.º 3.....	42
Figura 11: Circuito de força n.º 4.....	43
Figura 12: Circuito de força com finalização n.º 1	43
Figura 13: Circuito de força com finalização n.º 2	43
Figura 14: Exercício velocidade/reação n.º 1	45
Figura 15: Exercício velocidade/reação n.º 2	46
Figura 16: Exercício velocidade/reação n.º 3	46
Figura 17: Exercício velocidade/reação n.º 4	47
Figura 18: Exercício velocidade/reação n.º 5	47
Figura 19: Exercício velocidade/reação n.º 6	48
Figura 20: Exercício velocidade/reação n.º 7	49

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Coordenação Geral Diretiva da formação do Rio Ave Futebol Clube	18
Quadro 2: Breve caracterização dos atletas da equipa de Iniciados A do Rio Ave Futebol Clube.....	20
Quadro 3: Resultados obtidos pelas equipas de formação do Rio Ave Futebol Clube	23
Quadro 4: Prioridades por escalão para a época 2016/17 dos escalões de formação do Rio Ave Futebol Clube.....	25
Quadro 5: Informação geral sobre os atletas referenciados na Base de dados do Rio Ave FC	29
Quadro 6: Microciclo treino físico	39

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Cartaz oficial das captações realizadas para a época 2016/17 no Rio Ave Futebol Clube	LIX
Anexo 2: Grelha de Observação para a posição de Guarda-Redes	LX
Anexo 3: Relatório de Observação.....	LXI
Anexo 4: Calendarização das observações	LXIII
Anexo 5: Unidade de treino dos Sub-15.....	LXIV
Anexo 6: Modelo de Jogador - Guarda-redes	LXV
Anexo 7: Modelo de jogador - Defesas laterais	LXVI
Anexo 8: Modelo de jogador - Defesas centrais	LXVII
Anexo 9: Modelo de jogador - Médio defensivo.....	LXVIII
Anexo 10: Modelo de jogador - Médio interior	LXIX
Anexo 11: Modelo de jogador - Alas	LXX
Anexo 12: Modelo de jogador - Ponta-de-lança	LXXI
Anexo 13: Informações específicas por posição na Base de dados do Rio Ave FC (Badara FC)	LXXIII

RESUMO

O jogo de futebol é altamente imprevisível e aleatório, sendo por isso fundamental que as ferramentas que o treinador, a equipa e o clube, têm à disposição, sejam otimizadas para a obtenção do sucesso desportivo. No presente relatório de estágio destaca-se o processo de treino, em particular a sua dimensão física, bem como o processo de identificação e de recrutamento de jovens jogadores como tarefas preponderantes na atualidade do Futebol.

O processo de treino representa o elo de ligação entre os jogadores, representando um modelo de jogo que direciona a forma de jogar de uma equipa. É a partir deste modelo que o treinador intervém e incute formas de jogar específicas, sendo para isso necessária uma preparação física específica.

Percebe-se também como indispensável a identificação de jogadores, processo que se designa por prospecção, e que tem sido progressivamente valorizado no futebol de formação. Trata-se de encontrar o melhor atleta para determinada posição, que serve as necessidades a curto-prazo da equipa e, de preferência, respeitando as características do modelo implementado pelo clube.

O objetivo do trabalho desenvolvido prende-se fundamentalmente com o interesse e a vontade de aprofundar os conhecimentos sobre a identificação, treino e recrutamento de jovens jogadores de futebol. Para o efeito, realizou-se um estágio profissionalizante no Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube.

As conclusões, que derivam da experiência refletida e da revisão bibliográfica, foram: a) um clube deverá dispor de um departamento de prospecção dentro da sua orgânica estrutural e funcional; b) o *scouting*, na perspetiva da análise de jogadores (prospecção), revela-se como um complemento estratégico importante; c) o talento tem várias formas de expressão; d) o treino físico nunca deve ser menosprezado.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, PROSPECÇÃO DE JOGADORES, TREINO, RIO AVE FUTEBOL CLUBE.

ABSTRACT

The soccer game is highly random and unpredictable, being essential that the tools the coach, the team and the club have at their disposal, are optimized in order to achieve the sports success. This report highlights the training process, in particular its physical dimension, as well as the process of identification and recruitment of young players as soccer preponderant tasks nowadays.

The training process is the connection between the players, representing a game model that leads through the way the team plays. It's from this model that the coach intervenes and instills ways to play specific, being necessary a specific physical conditioning.

It can be seen as essential identifying players, process that is known as scouting, and has been increasingly valued in youth soccer. It's all about finding the best athlete for a specific position, serving the team's short-term needs and, preferably, respecting the characteristics of the implemented model by the club.

The aim of this report has to do with the interest and desire to deepen knowledge on the training, identification and recruitment of young soccer players. To this end, I performed an internship work experience on the Youth Soccer Department of Rio Ave Football Club.

The conclusions, which stem from the reflected experience and literature review are: a) a club must have a youth scouting department; b) scouting, in the perspective of players analysis, is revealed as an important strategic complement; c) talent has various forms of expression; d) physical training should never be underestimated.

KEYWORDS: SOCCER, YOUTH, PLAYERS' SCOUTING, TREINO, RIO AVE FOOTBALL CLUB

LISTA DE ABREVIATURAS

Badara FC – Base de dados do Rio Ave Futebol Clube

DF-RAFC – Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube

DPF – RAFC – Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave Futebol Clube

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

1. INTRODUÇÃO

O Futebol é praticado em todas as nações, sem exceção, assim como é a modalidade desportiva mais popular à escala mundial (Garganta, 1997).

Tal como definido por Neto (2014, p. 24), *“é um desporto coletivo que opõe duas equipas formadas por onze jogadores num espaço claramente definido, numa luta incessante pela conquista da bola com a finalidade (objetivo) de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária (marcar golo) e evitar que esta entre na sua própria baliza (evitar o golo).”*

Deste modo, e visto que é um jogo que se realiza a alta intensidade por forma a que os atletas contribuam o mais positivamente possível para a performance coletiva, o seu desempenho terá que ser potenciado através de métodos de treino especializados e direcionados, tanto ao nível individual como coletivo. Acrescenta-se que sendo o treino o elo de ligação entre os jogadores, equipa e modelo de jogo, e que só a partir dele o treinador é capaz de intervir e incutir formas de jogar específicas, o treino adquire a maior das preponderâncias (Garganta, 1997).

Porém, para além do treino, é ainda indispensável a identificação de jogadores que melhor satisfaçam as necessidades da equipa e que cumpram com o “modelo de jogador” predefinido, que por sua vez estabelece os indicadores de cada posição no terreno de jogo. Assim, a prospeção de jogadores tem-se tornado um fator proeminente quando se reporta o sucesso de uma equipa de Futebol. Trata-se, assim, do processo que visa encontrar o melhor atleta para determinada posição, servindo numa primeira instância as necessidades da equipa e, de preferência, que respeite as características do modelo implementado pelo clube (Ventura, 2013). Este processo tem sido progressivamente valorizado no futebol de formação, o que tem contribuído para uma aproximação efetiva com o futebol sénior. O objetivo da prospeção passa, em última análise, pela identificação de jogadores que se enquadrem no modelo do clube, mas, e sobretudo, que se contextualizem enquanto potenciais talentos (Mendes, 2016).

A prospeção, enquanto ferramenta basilar para a seleção e recrutamento de jogadores, insere-se num campo mais vasto de análise e observação no futebol, designado de *scouting* (*idem*, 2016).

A palavra *scouting* provém de terras inglesas, sendo que deriva da palavra *scout* que significa observar. É uma palavra que surge associada a diversas áreas do mercado e é, cada vez mais, tal como defendido por Mendes (2016), uma chave para o sucesso.

Vários autores (Oramas et. al, 1984; Vergés, 1986; Hutchinson, 1989; Gomelsky, 1990; Comas, 1991) definem o *scouting* como o processo de observação, registo e conhecimento dos adversários, a nível coletivo e/ou individual, nos mais variados aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos. No entanto, Wooden (1988) veio desmitificar a ideia de que o *scouting* apenas surge associado à observação/análise da equipa adversária. Segundo o autor (1988), é muito mais do que obter informação sobre o estilo de jogo do adversário, sendo também uma análise da informação em relação ao efeito que terá na sua própria equipa.

O *scouting* surge como um meio de diagnosticar, na medida em que pressupõe uma análise com determinada intencionalidade, com determinado fim. Sendo que diagnosticar neste contexto será, nas palavras de Vicente (2005) citado por Mendes (2016, p. 39), *“analisar o que é a pessoa, que capacidades e potencialidades tem e que dificuldades apresenta para que seja possível rendibilizar o que ela é e não o que se gostaria que ela fosse, sem se considerar se tem capacidades ou potencialidades para tal”*.

Na atualidade, trata-se de um instrumento muito utilizado pelos clubes de grande dimensão e revela-se cada vez maior a sua aplicabilidade em clubes de menor dimensão, pois o conjunto de informações, seja sobre a própria equipa, o adversário ou a observação de jogadores que dele resultam, são imprescindíveis para o sucesso (Mendes, 2016).

Assim, o mesmo autor (2016) reporta três perspetivas associadas ao *scouting*: (i) a observação e análise do adversário; (ii) a observação e análise da própria equipa e; (iii) a observação e análise individual., i.e., dos jogadores.

Já Ventura (2013) acrescenta que o *scouting* divide-se em dois domínios: o rendimento e o recrutamento. O rendimento está diretamente relacionado com a observação e análise do adversário, assim como a observação e análise da própria equipa, enquanto que o âmbito do recrutamento apresenta uma função diferente da organização desportiva, uma vez que os seus principais objetivos são a prospeção de mercado para a identificação de talentos, assim como a criação de uma rede de contatos e a formação de uma base de dados tendo em vista o investimento desportivo futuro (*idem*, 2013).

A observação e análise do adversário afigura-se como a compilação do máximo de informação possível relativa à equipa adversária, para que o treinador consiga preparar o treino e, conseqüentemente, o jogo / competição com maior efetividade. Serve também para analisar as características da equipa, identificar padrões de conduta coletivos, bem como pontos fortes e/ou fragilidades (*ibidem*, 2013).

Mendes (2016) refere que a análise da própria equipa, tal como o nome indica, relaciona-se com a análise do próprio rendimento. Prende-se com o comprovar em que medida um conjunto de ações desenvolvidas pelos jogadores vão ao encontro do plano de jogo preparado durante o processo de treino.

Por último, e já no domínio do recrutamento, surge a observação e análise individual. Esta pode ser relativa à análise de um jogador da própria equipa, da equipa adversária, ou ainda à identificação de talentos. Quando se refere a observação de um jogador da própria equipa, esta incide na atitude comportamental face aos acontecimentos e no seu rendimento face ao desempenho da equipa que se considera; enquanto que na análise de um jogador da equipa adversária, reporta-se a observação da sua perceção espaço-temporal face ao seu posicionamento (enquadramento tático), a sua relação com a bola face aos seus adversários e características do jogo, a atitude comportamental face aos acontecimentos e capacidade de resolução de problemas provenientes das diferentes situações de jogo (tomada de decisão) (Ventura, 2013).

O Rio Ave Futebol Clube (RAFC) permitiu-nos realizar o estágio profissionalizante, unidade curricular integrante do 2.º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo (MTARD), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Durante o estágio, numa primeira fase integramos a equipa técnica dos iniciados, como segundo treinador adjunto/preparador físico.

Como já referido anteriormente, o treino é de extrema importância para o sucesso de uma equipa de futebol em contexto de alto rendimento (Garganta, 1997). Segundo Garganta (2001), o futebol não é uma ciência que as técnicas científicas possam determinar o vencedor ou o perdedor de uma equipa, existem variáveis que podem influenciar num resultado de um jogo, sendo uma delas a preparação física.

Força muscular, velocidade, potência, resistência (aeróbia e anaeróbia) e flexibilidade são as várias capacidades físicas que exercem influência no futebol e um bom rendimento em todas as capacidades é mais importante que o desempenho excecional em apenas uma delas (Guerra & Leite, 2004).

Durante o jogo o atleta submete-se a diferentes tipos de esforços, como mudanças de direção, travagens, arranques, mudanças bruscas de velocidade, saltos, etc., pelo que é necessário que o atleta tenha uma boa aptidão física nos diferentes sistemas energéticos. Apesar de a tática e a técnica assumirem um papel fundamental na planificação dos microciclos, o treino físico não pode nunca ser menosprezado (Buriti, 2001).

O presente relatório tem como finalidade reportar na íntegra o processo de estágio, descrevendo-se a atividade profissional realizada. Comporta, para isso, uma revisão da literatura como suporte determinante ao enquadramento do tema abordado, a reflexão pessoal sobre os assuntos adjacentes, bem como conclusões, avaliações e perspetivas futuras.

Em termos estruturais, e no sentido de cumprir os objetivos anteriormente descritos, o relatório será estruturado de acordo com os seguintes capítulos:

i) Introdução: apresentação e justificação da realização do estágio, delimitação do tema a abordar;

- ii) Contextualização da prática profissional: caracterização do contexto de realização do estágio, bem como uma revisão bibliográfica no sentido de definir um conjunto de linhas teóricas para a elaboração do relatório;
- iii) Desenvolvimento da prática profissional: descrição de todas as tarefas adjacentes ao estágio;
- iv) Desenvolvimento profissional: análise das competências profissionais adquiridas ao longo do estágio.
- v) Conclusões;
- vi) Referências bibliográficas: catalogação de todas as referências utilizadas para a realização do relatório;
- vii) Anexos: conjunto de documentos elaborados durante o estágio.

A conclusão desta Unidade Curricular conduz à obtenção do grau de Mestre, que é conferido aos que através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de curso de mestrado e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estagiário, tenham obtido o número de créditos fixado, segundo o Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março, artigo 23º. Posteriormente, este diploma foi atualizado pelo Decreto-Lei 107/2008, de 25 de Julho sem que em relação a este artigo tivesse havido qualquer alteração.

A Lei nº40/2012, de 28 de Agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei nº248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, define diferentes vias para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço (idesporto.pt), neste caso, treinador da modalidade de futebol. Neste sentido, é pela equivalência de estudos de ensino superior, designadamente por via de mestrado na área de Desporto, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior. Assim, segundo o n.º 2 do art.º 6º da Lei anteriormente referida, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto é condição necessária para a emissão do Título

Profissional de Treinador de Desporto por reconhecimento prévio pelo I.P.D.J., I.P. (Instituto Português do Desporto e Juventude) (idesporto.pt).

Através da equivalência e estudos de ensino superior, estão reconhecidas academicamente capacidades para que seja atribuído o grau II total após estágio em MTARD na instituição de ensino superior em que o estagiário se encontra. Assim, para além de tudo o que a obtenção do grau de Mestre possa oferecer a nível cognitivo e experimental, é-lhe reconhecido o título profissional de treinador de desporto – futebol – grau II.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. O Talento

Visto que o talento é a meta procurada pela prospeção, importa referir que segundo Garganta (2006), um talento no futebol, é alguém que consegue em vários momentos ter uma performance acima da média. É alguém que possui características que o demarcam de outros indivíduos não considerados talentos e que permitem, por vezes, predizer a sua potencial performance no futuro.

O talento está em constante desenvolvimento e, por isso, pode apurar-se a necessidade e a existência de um processo com condições essenciais onde possa emergir, pelo que o jogador talentoso será o resultado de um conjunto complexo e dinâmico de experiências, prática deliberada, “*coaching*” (orientação), eficácia, êxito e desejo de excelência. O talento desportivo é o resultado da combinação de vários fatores, nomeadamente das capacidades físicas, como a força e a velocidade, das capacidades psicológicas, como a confiança e a concentração, das capacidades antropométricas e ainda de fatores intangíveis, que fogem ao controlo do indivíduo. Neste sentido, Gagné (2000) sugere que os talentos são o produto de uma interação de predisposições naturais com o ambiente, ou seja, com os contextos físicos e sociais que envolvem o indivíduo, mas também da aprendizagem e do treino eficaz.

Deste modo, o conceito de talento surge associado a duas perspetivas. A primeira que reporta o talento como inato, ou seja, que nasce com o atleta; a segunda perspetiva considera o processo de treino preponderante na criação de talentos. A perspetiva inata reporta alguém que demonstra uma aptidão que o difere dos restantes, positivamente, num determinado desporto desde idades prematuras; enquanto que a segunda defende ser através do treino e da experiência adquirida que o atleta desenvolve habilidades que se revelam diferenciadoras e determinantes em determinada atividade desportiva (Irúrtia & Iglesias, 2010).

A expressão talento dá desta forma significado a algo raro e valioso, tanto em nível intelectual e artístico, quanto relacionado a uma aptidão natural ou

habilidade adquirida (Maia, 1996). Uma pessoa com talento é alguém com qualidades acima da normalidade da população, pelo que no desporto alguém talentoso é aquele que, com disposição, prontidão para o desempenho e possibilidades, apresenta um desempenho acima da média comprovada para aquela faixa etária, desempenho esse que deverá ser evidenciado em contexto de competição (Weineck, 1999).

2.1.1. Seleção e identificação de talentos

Para a identificação de talentos – prospeção de jogadores - existem, segundo Mendes (2016), quatro fatores essenciais a considerar na observação do atleta: (i) características específicas, (ii) atitudes comportamentais, (iii) competências a potenciar e (iv) as competências a desenvolver (Figura 1).



Figura 1: Fatores essenciais na identificação de talentos

As características específicas do indivíduo são aquelas que o definem como jogador e como Homem. Embora exista a tendência de associar essas características a fatores físicos, aqui incluem-se também características psíquicas e sociais, uma vez que é o conjunto de todas que estão na base da

performance do atleta, tanto dentro como fora de campo. Cabe a cada clube definir um modelo de jogador de modo a definir o que se procura (Mendes, 2016).

Quando se referem as atitudes comportamentais consideram-se as tendências que visam alcançar um objetivo, seja ele de que ordem for, face às circunstâncias naturais de jogo. Essas atitudes comportamentais ajudarão a definir a personalidade e o perfil do jogador e, conseqüentemente, a analisar se este “encaixa” no tipo de jogador procurado.

Já o tema “competências a potenciar” reporta capacidades que estando presentes no atleta não estão potenciadas ao máximo, pelo que é importante perceber como se podem potenciar. Para evitar potenciar uns atributos em detrimento de outros, ou seja, uma tendência evolutiva contraditória, é preciso equacionar o modo de potenciamento dos atributos dos jogadores. Porém, é preciso, em determinadas fases do desenvolvimento destes atributos, dar maior ênfase aos considerados fundamentais para o futebol, tais como a velocidade e a técnica (Mendes, 2016)

Por último, e no que diz respeito às competências a desenvolver, ao contrário das competências a potenciar estas não se encontram presentes no atleta, mas são, no entanto, passíveis de desenvolver e podem mesmo tornar-se mais-valias (*idem*, 2016).

De uma forma geral, segundo Garganta (1995, citado por Pacheco, 2001), na deteção de talentos é fundamental estar atento a pressupostos que incidem o talento de um jogador de futebol, que podem ser:

- Disponibilidade tática;
- Habilidade técnica em velocidade;
- Eficiência orgânica e muscular: rápidas mudanças de sentido e direção, velocidade, agilidade, reação rápida;
- Valor moral elevado: autocontrolo, coragem, autoconfiança, combatividade, carácter.

Importa ainda referir que, uma vez que falamos da prospeção no futebol de formação, é importante focarmo-nos nas habilidades e nas características que poderão ser relevantes em idade sénior e na capacidade de aprendizagem e de progressão, visto que não é crível que uma criança reproduza fielmente a ação desportiva do adulto.

Nesta fase é fundamental entender que a idade cronológica e a maturidade biológica raramente progridem à mesma velocidade, pelo que a maturidade biológica deve ser tida em consideração na avaliação da capacidade de performance de forma mais rigorosa e mais relevante que a idade cronológica, ainda que uma maturação muito precoce possa induzir em erro na seleção de talentos.

Segundo Burgess e Naughton (2010), os atributos físicos e biológicos *per se* e independentes são preditores pobres de habilidade num desporto coletivo, já que o desenvolvimento do talento é multifatorial. Assim, é de ressaltar que é fulcral entender que atletas com predisposição genética desfavorável não podem ser logo excluídos se apresentarem bons índices noutras características relevantes para a prática da modalidade, se tiverem um ambiente propício para tal, bem como suceder o contrário, com indivíduos geneticamente dotados. No campo da identificação do talento, o conhecimento sobre o que distingue o bom do melhor, é essencial (Santos, 2012).

2.1.2. A importância de um Departamento de Prospeção na Formação

Segundo Leal e Quinta (2001), a criação de um departamento de seleção e deteção de talentos num clube é uma das premissas fundamentais no processo de formação.

Sendo o grande objetivo da identificação de talentos aumentar a probabilidade de selecionar jogadores de elite no futuro, em idades baixas, hoje em dia, o processo de recrutamento e identificação de talentos, na maior parte dos clubes, incide essencialmente em jovens com sete ou mais anos de idade, o que nos leva a pensar que quanto mais cedo forem recrutados talentos com

determinadas características, maior será o seu processo de evolução, e na mesma proporção os ganhos do clube, não só em termos desportivos como financeiros. Atendendo à conjectura atual da formação no futebol é passível de se dizer que esta objetiva além do desenvolvimento desportivo dos clubes. Uma aposta séria e organizada na formação de jovens jogadores por parte dos clubes de futebol pode representar um aspeto decisivo para o sucesso dos mesmos, não só no plano desportivo, mas também no plano financeiro, pois, tendo em conta a possibilidade de se poderem vir a tornar futuros jogadores do plantel sénior, isso resultará numa poupança ao nível financeiro por parte do clube, que não precisará contratar jogadores a outros clubes. Por outro lado, a venda futura destes jogadores poderá proporcionar ganhos financeiros para o clube. A formação desportiva deixou de ser apenas um processo que tinha como objetivo assegurar a qualidade desportiva dos clubes, para ser também um meio ideal para otimizar os recursos humanos (Moita, 2008).

Segundo Stratton e colaboradores (2004), a maioria dos clubes concorda que sem um processo de deteção, seleção e recrutamento de talentos é inviável que os treinadores consigam preparar uma equipa para competir ao mais alto nível. Por isso, é necessário ter um departamento que trabalhe este processo e, por conseguinte, assegurar o recrutamento de jovens jogadores de forma organizada e bem-sucedida. Afigura-se então essencial que os clubes disponham de uma estrutura humana que trabalhe no sentido fazer convergir todas estas etapas.

2.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL

2.2.1. História do Rio Ave Futebol Clube

Em 1939, pelas mãos de cinco vilacondenses, surge o Rio Ave Futebol Clube (RAFC), sendo que o principal objetivo dos mesmos era elevar o nome de Vila do Conde. Estes mesmos cinco vilacondenses assumiram os cargos de Presidente, Vice-Presidente, 1.º e 2.º Secretário e Tesoureiro.

Inicialmente, o desafio prendeu-se na escolha do nome, sendo que o atual debateu-se com “Vilacondense Futebol Clube” e “Vila do Conde Sport Club”. Na reunião de decisão do nome marcaram presença sete vilacondenses, os quais, mais tarde, integrariam a associação desportiva. Pelas mãos da primeira direção, o clube teria que ganhar forma, nomeadamente, adquirir jogadores, equipamentos e um estádio.

A estreia do RAFC surgiu no dia 6 de Maio de 1939, em Beiriz, freguesia do concelho da Póvoa de Varzim, e ditaria uma derrota do RAFC por duas bolas a uma. No entanto, a imagem deixada em campo era de querer e lutar por mais. É apenas meses após que é inaugurada a sede do clube, a Casa de João Raposo, na Rua de S. Bento. A luta continuava, e a 29 de Janeiro de 1940 surgia o primeiro estádio do RAFC, na Avenida Baltazar Couto, o “Estádio da Avenida”.



Figura 2: Estádio da Avenida

O Estádio da Avenida foi palco do RAFC durante quarenta anos, e esses mesmos foram cheios de triunfos. Na época de 1941/42, o RAFC sagra-se

Campeão Promocional da Associação de Futebol do Porto (AFP), e na consequente época, Campeão Regional da III Divisão da mesma. No ano de 1979, e respetiva época desportiva (1978/79), o RAFC sagra-se Campeão da II Divisão de Portugal e carimba a sua passagem à máxima divisão do futebol português (I Divisão). Passados apenas cinco anos, o RAFC consegue o feito histórico de qualificação para a final da Taça de Portugal.

Mas, e remetendo novamente à subida ao escalão máximo do futebol português, este exigiu a procura por um recinto desportivo que preenchesse as necessidades sentidas assim como cumprisse a legislação, outrora, em vigor. Assim, a 13 de Outubro de 1984, é inaugurado o novo estádio do RAFC, situado na atual Rua D. Sancho I, o Estádio dos Arcos.



Figura 3: Estádio dos Arcos

Eis que, aproximadamente trinta anos após da estreia no Jamor e da inauguração do Estádio dos Arcos, o RAFC cumpriu uma época de grandes feitos. No dia 7 de Maio de 2014, jogava no Estádio Dr. Magalhães Pessoa, em Leiria, a final da Taça da Liga frente ao Benfica. Apenas onze dias após, debatia

com o Benfica o trofeu da prova rainha em Portugal, a final da Taça de Portugal, no Estádio do Jamor. Ainda que nenhum dos dois troféus fosse obtido, rapidamente essa “maré de azar” seria ultrapassada com a presença nas Competições Europeias, feito que se repetiu na presente época 2015/16.

A atual direção do RAFC apresenta a estrutura evidenciada no seguinte organograma.

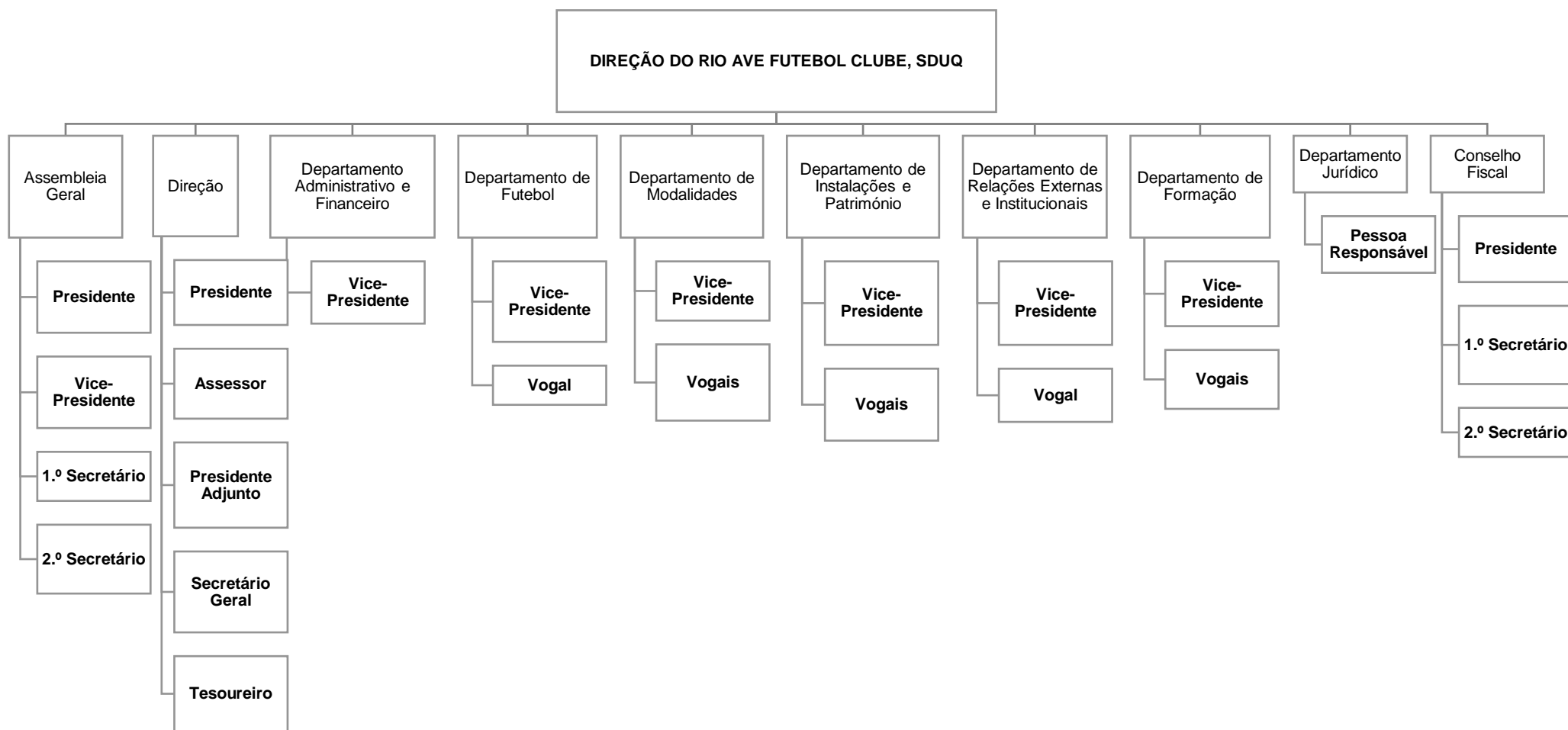


Figura 4: Estrutura da Direção do Rio Ave Futebol Clube

2.2.2. Departamento de Formação

2.2.2.1. Missão e Valores

O Departamento de Formação do RAFC atua no recrutamento, formação e valorização de jogadores de futebol metódica e sistematicamente, tendo em conta o processo de formação do atleta, assim como a relação direta com a aspiração de ser futebolista profissional.

O Departamento defende a ideia que este processo não termina no processo ligado ao treino, mas sim, ligado ao desenvolvimento pessoal e social do atleta com base em códigos de conduta que visam a exigência, o rigor e a disciplina coligados à sua formação desportiva. Sem diminuir a importância do treino, é fundamental a educação que o RAFC proporciona aos seus atletas, alertando para as exigências do desporto de alto rendimento, mas também com as situações do quotidiano no sentido de diminuir a probabilidade de ocorrência de comportamentos desviantes, que possam colocar em causa o desenvolvimento desportivo do atleta.

O Departamento de Formação assume assim a missão de contributo para a deteção, encaminhamento, avaliação e potenciação dos melhores valores inerentes ao clube, que possam contribuir para o desenvolvimento do futebol profissional, caracterizando-se pela sua importância no desenvolvimento global do clube. É também uma das prioridades do Departamento ser um agente de aproximação do RAFC com a sua cidade, aglutinando sinergias que desenvolvam o conceito, a marca, o valor e o poder desta sociedade, aproximando os adeptos do clube e captando novos elementos para o seu próprio desenvolvimento regional, nacional e internacional de forma sustentada e perdurável no tempo.

A estrutura do Departamento de Formação do RAFC é apresentada no seguinte organigrama (figura 5).

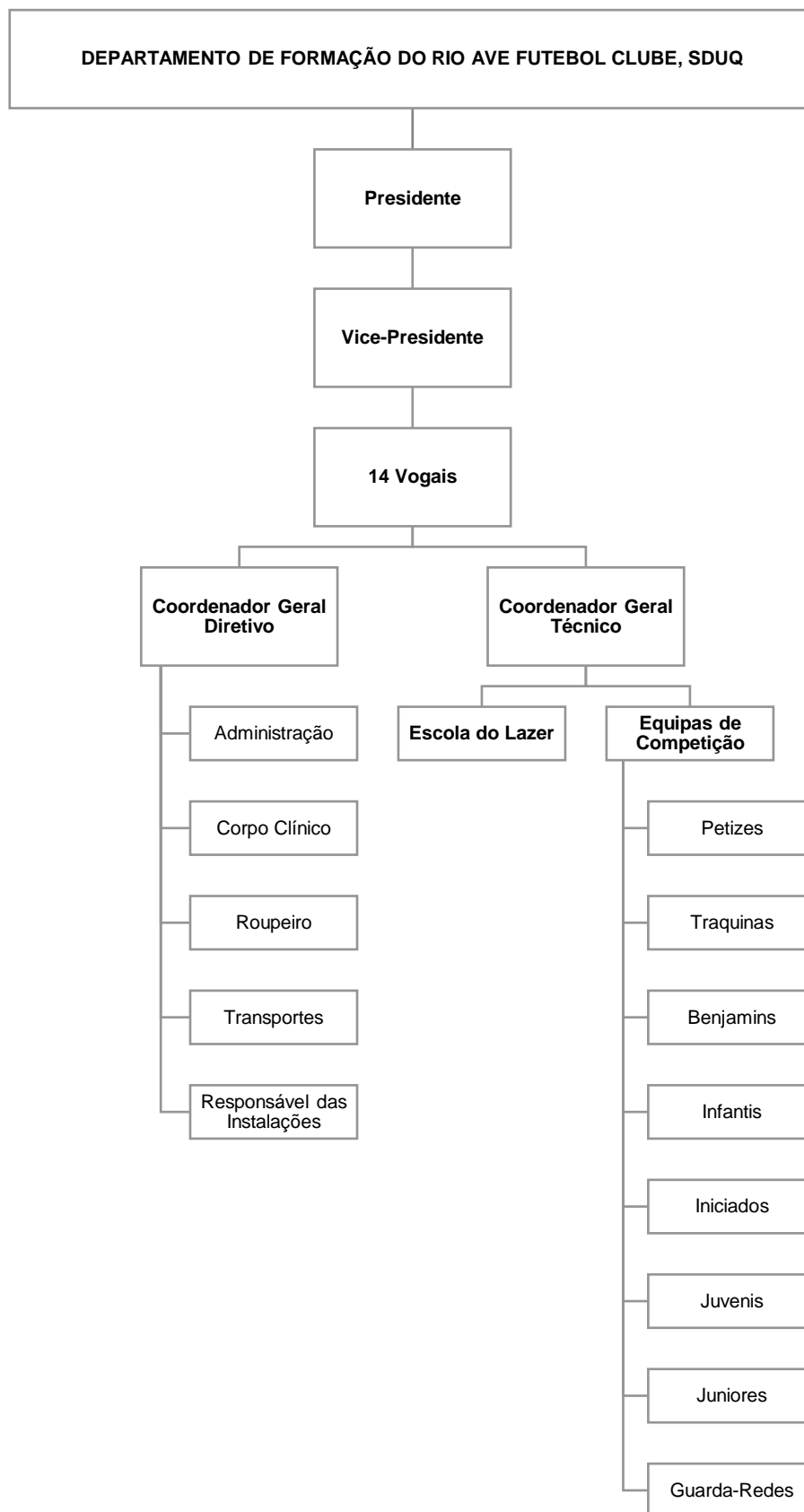


Figura 5: Estrutura do Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube

Através do organograma do Departamento de Formação do RAFC (figura 5) observa-se a dinâmica hierárquica e organizativa do mesmo, que é constituído por pessoas responsáveis pelo processo de formação dos atletas, descrito em epígrafe.

2.2.2.2. *Coordenação Geral Diretiva*

Como havia sido referido, no topo hierárquico da coordenação geral diretiva surge o coordenador da formação. No quadro seguinte surgem as áreas que compõem a parte diretiva da formação, assim como os responsáveis de cada área e respetiva função.

Quadro 1: Coordenação Geral Diretiva da formação do Rio Ave Futebol Clube

ÁREA	FUNÇÕES
ADMINISTRAÇÃO	- Responsável pela gestão de toda a logística inerente às equipas de formação do clube.
CORPO CLÍNICO	- Responsável pela preservação da saúde e integridade física dos jogadores; e - Aumento e aperfeiçoamento do rendimento.
EQUIPAMENTOS	- Responsável pela roupa.
TRANSPORTES	- Responsável pelas deslocações diárias a três locais para transporte de atletas para os campos de treino.
INSTALAÇÕES	- Responsável por assegurar a manutenção e o bom funcionamento das instalações do clube.

2.2.2.3. *Coordenação Geral Técnica*

O coordenador está encarregue da Escola Lazer e das equipas de competição. Sendo assim responsável por:

- Planeamento de toda a formação do RAFC, sempre em função do modelo de jogo adotado, controlando-o de forma rigorosa, objetiva e coletiva;

- Implementação de toda a metodologia de treino inerente ao modelo de jogo, e o seu controlo;
- Recrutamento e seleção de todos os elementos que constituirão as equipas técnicas, bem como a definição do perfil dos mesmos, tendo por base a confiança e cumplicidade nos seus métodos de trabalho;
- Melhoramento permanente dos processos necessário à colocação de jogadores da formação na equipa sénior do clube, sendo este o principal objetivo do clube.

2.2.2.4. *Equipas da formação do Rio Ave Futebol Clube*

O RAFC é composto por duas entidades, com nomes similares mas com propósitos distintos. A primeira é a Escola Lazer do RAFC que é destinada jovens (sexo masculino e feminino) com idades compreendidas entre os quatro e os doze anos. A Escola Lazer tem um coordenador e é constituída por doze treinadores. Esta tem por objetivo:

- Contribuir para a formação integral do jovem atleta;
- Promover hábitos de vida saudável, recorrendo à prática regular de exercício físico, hábitos de higiene, contato com a natureza, assim como uma alimentação saudável;
- Proporcionar aos alunos/atletas um aglomerado de vivências sócio-afetivas, promovendo, assim, uma cidadania responsável, consciente e participativa; e
- Formar, desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas, condicionais e coordenativas específicas do futebol.

A segunda, apelidada de Rio Ave Futebol Clube, SDUQ (Sociedade Unipessoal por Quotas), destinada à prática desportiva. São equipas de competição:

- Petizes (Sub-6 e Sub-7),

- Traquinas (Sub-8 e Sub-9),
- Benjamins (Sub-10 e Sub-11),
- Infantis (Sub-12 e Sub-13),
- Iniciados (Sub-14 e Sub-15),
- Juvenis (Sub-16 e Sub-17);
- Juniores (Sub-18 e Sub-19).

Ao todo, são trinta treinadores que compõem estas equipas, onde apenas dois trabalham exclusivamente com os guarda-redes.

2.2.2.4.1. Juniores C (Sub-15)

Dentro das equipas de competição destaco a equipa de Iniciados A (Sub-15) por ser a equipa com a qual trabalhei ao longo do estágio.

Quadro 2: Breve caracterização dos atletas da equipa de Iniciados A do Rio Ave Futebol Clube

Posição	Breve caracterização
Guarda-redes 1	Atleta de média estatura, forte na velocidade de execução de aspetos técnicos como passe, saídas e um contra um. Atleta com vontade de ganhar e líder.
Guarda-redes 2	Atleta de elevada estatura, com bastante impulsão e forte nas bolas aéreas. Atleta com alguma instabilidade de ações e dificuldades na comunicação.
Defesa direito 1	Atleta de elevada estatura e elevado aporte físico. Dotado de uma boa relação com a bola. Revela algumas dificuldades em acelerar ou desacelerar o ritmo do jogo.
Defesa direito 2	Atleta de elevada estatura e elevado aporte físico. Revela algumas dificuldades na relação com a bola, assim como peca no seu posicionamento tático.
Defesa esquerdo 1	Atleta de média estatura, forte no um contra um (ofensivo), e excelente relação com bola. Atleta com alguma dificuldade em soltar a bola, assim como peca no capítulo tático.
Defesa esquerdo 2	Atleta de média estatura, rápido. Revela falta de agressividade e intensidade de jogo.
Defesa central 1	Atleta de elevada estatura e elevado aporte físico. Atleta forte no duelo e jogo aéreo. Revela uma mentalidade forte e capacidade de liderança.

Defesa central 2	Atleta de elevada estatura e elevado aporte físico. Atleta forte no jogo aéreo. Apresenta algumas dificuldades na comunicação e na compostura.
Defesa central 3	Atleta de elevada estatura e elevado aporte físico. Atleta forte no confronto físico e bastante rápido. Peca em aspetos táticos, principalmente de posicionamento.
Defesa central 4	Atleta de média estatura. Atleta forte no posicionamento. Apresenta dificuldades na velocidade de execução.
Médio defensivo 1	Atleta de média estatura. Atleta forte no posicionamento, antecipando os momentos do jogo. Revelou ser uma mais-valia para a equipa.
Médio defensivo 2	Atleta de média estatura. Atleta agressivo e intenso. Apresenta dificuldades no seu posicionamento e na velocidade que deve imprimir nos diferentes momentos do jogo.
Médio interior 1	Atleta de média estatura. Atleta com excelente capacidade de passe, curto ou longo. Revela, também, perceber os momentos do jogo. Peca no capítulo da intensidade e agressividade a nível defensivo.
Médio interior 2	Atleta de média estatura. Atleta com uma capacidade de passe acima da média, sendo completo no capítulo defensivo e ofensivo. Revela alguns problemas de auto-confiança.
Médio interior 3	Atleta de média estatura. Atleta com bastantes qualidades ofensivas, no capítulo do passe e do posicionamento. Peca na resistência, intensidade e agressividade.
Médio ofensivo 1	Atleta de baixa estatura e frágil. Acrescenta qualidade no último passe, sendo que por vezes não percebe os momentos de largar a bola.
Médio ofensivo 2	Atleta de baixa estatura e frágil. Atleta com um bom primeiro toque.
Extremo direito 1	Atleta de média estatura e bastante rápido. Trabalha bastante para equipa, defensivamente, no entanto, peca em perceber os momentos que deve ou não largar a bola. Apresenta, também, problemas de auto-confiança.
Extremo direito 2	Atleta de média estatura e bastante rápido. Acrescenta qualidade no um para um, fruto da sua velocidade. Tem alguns problemas de auto-confiança.
Extremo esquerdo 1	Atleta de elevada estatura. Apresenta uma capacidade de cruzamento e remate acima da média. Atleta com dificuldades no capítulo da flexibilidade.
Extremo esquerdo 2	Atleta de baixa/média estatura e bastante rápido. A sua estatura não impede de ser bastante forte na coordenação fina, com um drible bastante curto e excelente capacidade de cruzamento. Apresenta dificuldades na agressividade que impõe defensivamente.
Ponta de lança 1	Atleta de elevada estatura. Atleta forte e ágil, e com um forte poder de remate. Apresenta dificuldades em perceber os momentos que deve ou não largar a bola.
Ponta de lança 2	Atleta de elevada estatura e rápido. Bastante móvel e intenso. Apresenta algumas dificuldades de auto-confiança e superação.

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3.1. O Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave Futebol Clube

3.1.1. Pertinência e Modus Operandi

A necessidade de criação e desenvolvimento de um Departamento de Prospeção da Formação do RAFC surge decorrente da carência do clube em se aproximar ou manter próximo dos clubes de topo na formação em Portugal. Cada vez mais, o RAFC tem-se tornado uma referência na formação, muito em parte devido aos resultados positivos que tem vindo a atingir nos últimos anos nos diferentes escalões e campeonatos em que compete.

Quadro 3: Resultados obtidos pelas equipas de formação do Rio Ave Futebol Clube

Época	Equipa	Palmarés
2013/14	Juvenis A	4.º Lugar – 2.ª Fase da série Norte do Campeonato Nacional de Juniores B
2014/15	Iniciados A	2.ª Lugar – 2.º Fase do Apuramento de Campeão da série Norte do Campeonato Nacional de Juniores C
2015/16	Iniciados A	3.º Lugar – 2.ª Fase do Apuramento de Campeão da série Norte do Campeonato Nacional de Juniores C
	Juniores A	3.º Lugar – 2.º Fase do Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores A

Como defendido no Documento Orientador do Departamento de Formação do RAFC (DODJ – RAFC), documento certificado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), também utilizado para os demais clubes nacionais, *“a criação de um gabinete de seleção e deteção de talentos é uma das premissas fundamentais que potencia todo o processo de formação (...)”* (DODJ – RAFC, p. 142). Porém, no momento em que ingressei no clube, no ano da realização do

DODJ – RAFC, e assim como este refere: “o trabalho de prospeção era feito de uma forma muito ténue e circunscrita aos campeonatos distritais” (DODJ – RAFC, p. 142). O trabalho de prospeção era então realizado por um circuito de pessoas próximas do clube, mas que não integravam a sua estrutura interna, nomeadamente pais dos atletas, adeptos, amigos dos dirigentes ou treinador. Estes, cientes em parte das necessidades do clube, indicavam jogadores por considerarem que estes reuniam qualidades futebolísticas para suprirem necessidades do escalão e do clube. Posteriormente a esta indicação, o jogador era observado por parte de algum elementos da estrutura ou sujeito a treinos de observação.

Neste sentido, sendo evidente a necessidade do clube em criar um departamento estruturado dedicado à prospeção de jogadores ao nível da formação, e reconhecida a importância pelos dirigentes do RAFC, no início do mês de Fevereiro de 2017 assumi o cargo de Responsável do Departamento de Prospeção da Formação do RAFC (DPF – RAFC), função que até esse momento era realizada pelo coordenador técnico.

3.1.2. Início da atividade

Sem qualquer experiência na área da prospeção de jogadores, desde logo foquei-me em estruturar, assim como documentar, o departamento, e rapidamente foram chegando pessoas através do coordenador máximo da formação.

Tendo em consideração a realidade do clube e as necessidades nesta área, e em parceria com o coordenador da formação, criamos uma estrutura para o departamento, distribuímos funções e realizamos um levantamento junto dos vários treinadores da formação, bem como uma análise às várias avaliações concebidas ao longo da época desportiva já decorrida, a fim de perceber as necessidades de cada escalão e a programar uma rede de observação. Ou seja, dada a escassez de tempo para a preparação da época desportiva 2016/17,

todas as ações do departamento foram direcionadas tendo em conta as necessidades das diferentes equipas da formação.

Quadro 4: Prioridades por escalão para a época 2016/17 dos escalões de formação do Rio Ave Futebol Clube

ESCALÃO -- POSIÇÕES	S13		S14	S15	S16	S17	S18	S19
	A	B						
Guarda-Redes	1	1		1	1	1	2	
Defesas Centrais	2	2	1	1	1		1	1
Lateral Esquerdo	1	1		1	1		1	1
Lateral Direito					1	1	1	1
Médio-Defensivo	1	2	1	1	1	1	1	
Médio Interior	1			1	1	1	2	1
Ala Esquerdo	1			1	1		1	1
Ala Direito				2			1	1
Ponta-de-Lança	1	1		1	1	1	1	1

Com base nas avaliações intermédias que todas as equipas técnicas apresentaram, definiram-se as necessidades e prioridades de cada escalão, nunca excluindo qualquer atleta referenciado/observado, tendo sempre como referência, esse atleta ser mais competente do que os nossos (Quadro 4).

3.1.3. Estrutura do Departamento

Neste ponto importa referir que não existe qualquer ligação entre o departamento de prospeção da formação e o departamento de prospeção sénior do RAFC, pelo que a forma de atuar poderá ser divergente.

Segundo Ventura (2013), um departamento de prospeção deve ter um coordenador geral conhecedor da filosofia e da realidade do clube, que será o responsável pela coordenação dos dois departamentos, que são essenciais na estrutura de um clube: prospeção e observação e análise de jogo, sendo que a prospeção deve ser feita no sentido de acompanhar os atletas que possam, eventualmente, interessar ao clube, desde a equipa principal até aos escalões de formação e a observação e análise de jogo significa observar e analisar os jogos das equipas dos escalões de formação e da equipa principal do clube, bem como as equipas adversárias (*idem*, 2013). Seguidamente, os recursos humanos da área de prospeção devem dividir-se em supervisores distritais, prospetores, colaboradores/observadores, *scouts* nacionais, *scouts* internacionais e áudio visuais, respeitando-se a dimensão e prioridades de cada clube.

Deste modo, no DPF – RAFC a estrutura é composta por cinco elementos, em que cada colaborador tem a sua tarefa definida. Ou seja, ainda não se possuem as condições ideais, tanto físicas como financeiras, para seguir o anteriormente referido. Não obstante, o departamento de prospeção da formação do RAFC estrutura-se da seguinte forma (Figura 6):

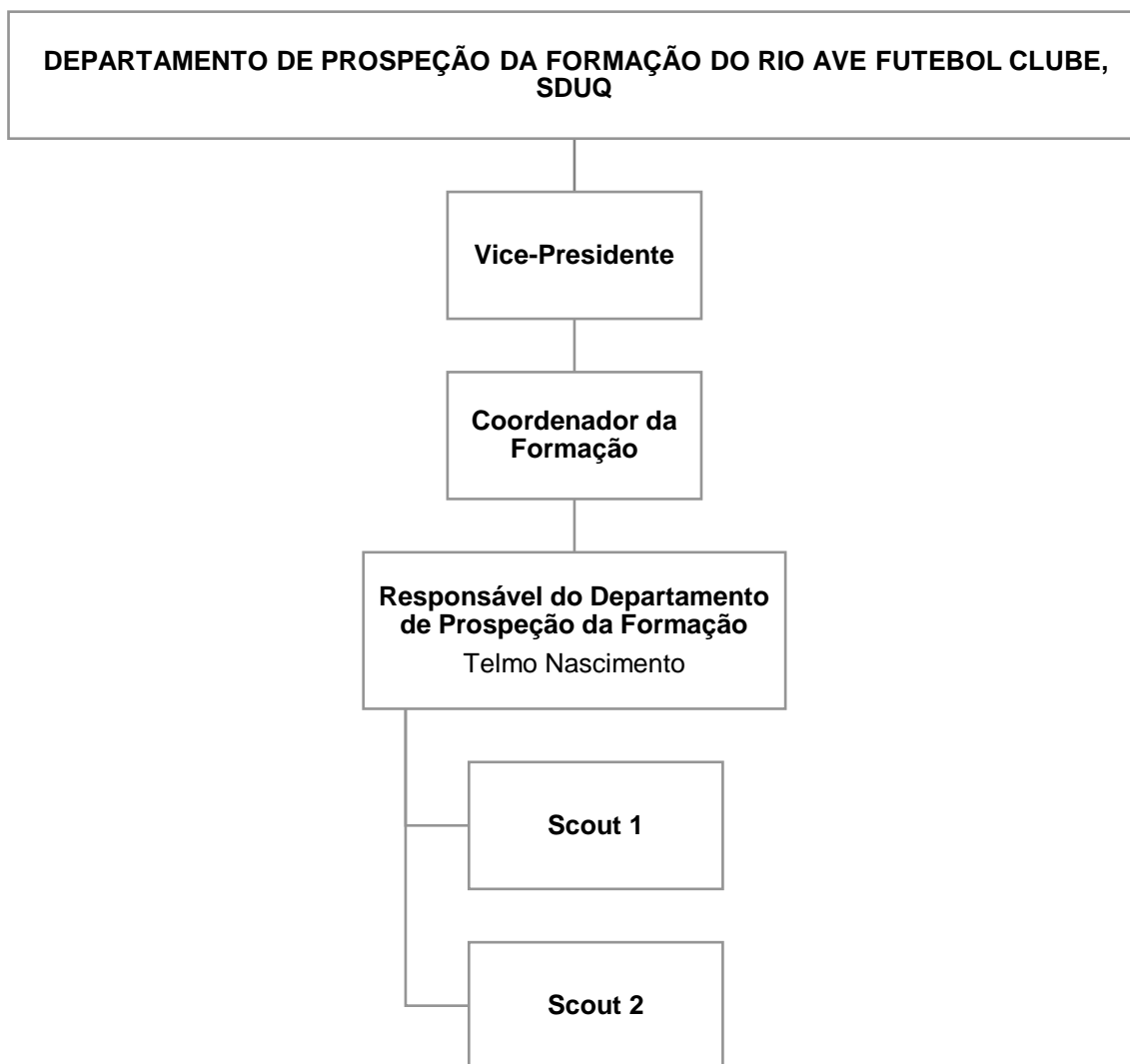


Figura 6: Estrutura do Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave Futebol Clube

A partir da análise do organograma acima apresentado é possível verificar que existe um responsável máximo da formação, que coordena todas as ações que o DPF-RAFC realiza. No entanto, acima dele, surge uma outra figura, que embora delegue a maioria das funções inerentes à formação no coordenador, mantém-se responsável por todas as decisões que envolvam assuntos financeiros. Abaixo da figura do coordenador segue-se a função de responsável do DPF-RAFC, desempenhada por mim, tendo como funções a coordenação de toda a atividade de prospeção, nomeadamente a definição e distribuição de

tarefas pelos observadores, compilação de toda a informação necessária ao observador (dados do jogador, fotografias, etc.) e posterior tratamento da informação. Por último, os observadores são os responsáveis pela observação dos jogadores e posterior elaboração do respetivo relatório.

De salientar que, embora Ventura (2013) defenda a necessidade de qualquer clube ter na sua estrutura um departamento de prospecção e um outro de observação e análise de jogo, e um coordenador geral de ambos, aqui falamos apenas do departamento de prospecção de jogadores, uma vez que a observação e análise de jogo é realizada a nível interno por cada equipa técnica, mais especificamente pelos treinadores adjuntos.

3.1.4. Áreas de Intervenção

3.1.4.1. Prospecção a nível nacional – observação individual

A prospecção a nível nacional consiste na observação de jogadores em território nacional e tem como objetivo a identificação e seleção de jogadores que melhor satisfaçam as necessidades de cada equipa da formação. Esta é realizada pelos *scouts* e pelos próprios treinadores das equipas técnicas do clube, que realizam observações diretas ou acompanhamento sistemático de um clube ou de uma determinada zona geográfica.

3.1.4.2. Captações de jogadores

Relativamente aos escalões mais jovens: benjamins (SUB-10 e SUB-11) e infantis (SUB-12 e SUB-13), no final da época desportiva realizam-se treinos de captação de potenciais atletas. São divulgadas datas e horas específicas para cada escalão, sendo que os interessados devem comparecer no centro de treinos e formação do RAFC de modo a serem sujeitos ao processo de observação. No anexo 1 encontra-se o cartaz oficial das captações realizadas para a época 2016/17 no RAFC.

3.1.4.3. Base de dados do Rio Ave Futebol Clube (Badara FC)

Segundo Ventura (2013), afigura-se fundamental a criação de uma base de dados com informações relativas aos jogadores que foram observados e que se enquadrem no modelo de jogador definido pelo clube. Corroboramos o autor (2013), referindo ainda que o tratamento dessa informação deve ser cuidada de forma a ser rentabilizada ao máximo, sendo dela extraído todo o potencial do seu conteúdo.

Assim, para cada escalão criou-se uma base dados dos jogadores referenciados ao longo do processo. Permite-se, assim, organizar toda a informação recolhida pelos vários membros do departamento, torná-la clara e acessível a todos, e a existência de um acompanhamento documentado ao longo da época ou de várias épocas do percurso dos jogadores referenciados. Atendendo à realidade do RAFC, o *scout* deve focar-se na “arte” de identificar jogadores com potencial talento, ou seja, perspetivar o que o jogador ainda não é mas tem potencial (capacidade) para poder vir a ser, pelo que o acompanhamento de vários jogadores se afigura como indispensável (Mendes, 2016).

A base de dados encontra-se dividida por escalões, sendo que para cada escalão existem duas folhas de cálculo designadas de “escalão geral” e “escalão específico”. A folha de cálculo “escalão geral” permite a obtenção de simples informações como o nome, a data de nascimento, a posição, o clube, os contactos, informações pertinentes, se consiste uma prioridade ou não, se dispõe de relatório ou se apenas se encontra referenciado, bem como uma avaliação quantitativa, dos jogadores referenciados para aquele escalão.

Quadro 5: Informação geral sobre os atletas referenciados na Base de dados do Rio Ave FC

NOME	DATA DE NASCIMENTO	POSIÇÃO	CLUBE	CONTACTOS		INFORMAÇÃO	PRIORIDADE	RELATÓRIO	AVALIAÇÃO
				PAI	MÃE				

Quanto à avaliação quantitativa, importa referir que para a base de dados criou-se um algoritmo simples em *excel* de modo a gerar uma pontuação, ainda que meramente orientadora, para os atletas observados. O objetivo desta avaliação foi apurar os melhores atletas referenciados para cada posição, sendo este mais um ponto a ter em consideração aquando do momento da tomada de decisão e do planeamento das sucessivas observações dos atletas referenciados (apoio na seleção dos atletas que constituem prioridade). Deste modo, sempre que um atleta era observado, para além do preenchimento de vários campos de interesse acerca do atleta, era gerada desde logo uma avaliação. A escala designada para a avaliação varia de 0 a 2, sendo que 0 indica que determinada característica não se encontra presente no atleta, 1 que não foi possível tirar conclusões e 2 que a característica se encontra presente.

A folha “escalão específico” — uma para cada escalão —, encontra-se dividida por posições e contém as seguintes informações: nome, posição, pé dominante, ideias-chave do relatório ou relatórios de observação e avaliação do nível técnico, mental e físico do atleta.

Os quadros presentes no anexo 6 reportam os vários indicadores avaliados para cada posição específica, ou seja, o modelo de jogador do clube de acordo com cada posição.

3.1.5. *Observação, elaboração do relatório e tomada de decisão – a preparação da época desportiva 2016/17*

Um departamento de prospeção trabalha na descoberta de atletas e no posterior recrutamento. Sendo este um processo complexo, desenvolve-se de forma faseada, pelo que neste ponto apresentar-se-ão as etapas levadas a cabo no DPF-RAFC.

Visto que o departamento surgiu já no decorrer da época, ficou estabelecido que a prioridade seria a preparação da época desportiva seguinte, ou seja, colmatar lacunas já referenciadas nos diferentes escalões ao nível de atletas por posição. Assim, já orientados para um objetivo geral, a programação das observações nesta fase inicial foi realizada considerando-se uma lista de jogadores referenciados já existente no clube — jogadores que já eram observados pelas equipas técnicas ou indicados por alguém próximo do clube —, e através dos calendários de jogo referentes às várias competições relativas aos diferentes escalões. Além do critério “jogador”, também se optou por seguir um conjunto de equipas que, no entender do departamento, poderiam apresentar atletas com potencial e/ou valor para cada escalão, nomeadamente *Leixões Sport Clube*, *Clube Desportivo Trofense*, *Associação Desportiva de Esposende*, *Futebol Clube Maia Lidador*, *Dragon Force Football Club* e *Varzim Sport Club*.

Definidos os objetivos o trabalho do departamento deu-se nas seguintes fases:

1. A primeira fase do planeamento passou pela definição de prioridades, ou seja, quais os jogadores, a título individual, mais importantes a observar, bem como as equipas, tendo sempre por base a tabela de prioridades definida junto dos treinadores para a época desportiva 2016/2017. Devido ao reduzido número de recursos humanos disponíveis para estas tarefas, a gestão e definição das prioridades tinha de ser bastante cuidada, sendo que, por norma, poderiam ser observados, por fim-de-semana, um máximo de seis jogos;
2. Realização de um mapa dos jogos a serem alvos de observação, para tal eram utilizados como suporte tanto o *site* da Federação

Portuguesa de Futebol como da Associação de Futebol do Porto e restantes associações de futebol, uma vez que nestes se encontra disponibilizada a informação relativa a horas, local e dia de jogo, assim como possíveis alterações;

3. Nomeação dos observadores para cada jogo;
4. Articulação de informação. Ou seja, antes das observações, o DPF-RAFC reunia de modo a que toda a informação necessária para a realização da observação, bem como os objetivos inerentes à mesma, fossem discutidos e passados para todos os membros do departamento. Posteriormente, toda a informação chave resultante da reunião era encaminhada, via *e-mail*, para cada observador, por forma a ficar documentada e acessível em qualquer momento;
5. Observação — era da competência exclusiva dos observadores;
6. Reunião entre os membros do departamento. Esta fase tinha por finalidade averiguar e compilar todas as informações obtidas pelos observadores no fim-de-semana e retirar as primeiras conclusões, nomeadamente: qual o veredito de determinado observador sobre determinado jogador; se dos atletas referenciados há algum que careça de nova observação; se em determinada equipa existem jogadores a seguir. Importa aqui salientar que, por norma, todos os atletas referenciados eram observados pelo menos duas vezes por cada observador. Deste modo, conseguia-se obter uma informação mais coerente e concisa sobre determinado atleta, assim como nunca assumir excluído um atleta por um “mau dia” ou o contrário, sobrevalorizar um atleta por um “dia inspiradíssimo”. Nesta reunião, eram ainda entregues as grelhas de observação (anexo 2) e os relatórios de observação (anexo 3), pelos observadores e introduzida a informação sobre o atleta na Badara FC;
7. Tomada de decisão, ou seja, a conclusão do processo de observação. Com toda a informação compilada, o departamento reunia-

se uma última vez para a reunião de tomada de decisão. Nesta, o DPF-RAFC tomava as devidas decisões sobre as possíveis aquisições para as equipas de formação, sendo as últimas palavras as do coordenador e do vice-presidente da formação do clube. Assim que todas as condições estivessem reunidas e a decisão fosse positiva para determinado atleta, era feito o contato e realizadas as devidas burocracias.

De referir ainda que, muitas vezes, para auxiliar na tomada de decisão os jogadores referenciados são convidados a treinar nas instalações do RAFC junto da equipa em que porventura poderão ingressar, para serem alvo de uma observação num contexto diferente daquele em que foram observados e para que seja possível afastar alguma dúvida que pudesse estar a por em causa o processo de tomada de decisão.

3.1.6. Modelo de jogo e modelo de jogador do Rio Ave Futebol Clube

Tal como refere Ventura (2013), a prospeção de jogadores deve ser feita em função do modelo de jogo de cada clube de modo a que qualquer atleta que seja “contratado” ou inscrito se enquadre nesse modelo de jogo.

Assim, torna-se pertinente abordar o modelo de jogo pelo qual se rege o RAFC e, conseqüentemente, o modelo de jogador, uma vez que estes constituem pilares fundamentais do departamento.

3.1.6.1. Modelo de jogo

O modelo de jogo da formação do RAFC objetiva ser um farol que guie todo o departamento de Formação, sendo de referir que este não tem continuidade com o futebol sénior, acreditando-se, no entanto, que todas as partes beneficiariam com este processo.

O modelo de jogo adotado pelo departamento de formação de futebol de formação do RAFC foi construído com base nas características físicas e culturais envolventes, assim como nos padrões de jogo mais evoluídos e com os objetivos

pré-definidos dos técnicos que compõem o departamento, pois estes são os criadores do modelo de jogo, e dão o seu próprio cunho na organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa (Leal & Quinta, 2001). Garganta (1997, p. 128), afirma que o modelo de jogo *“representa o conteúdo e a lógica dos mesmos, a partir da integração das dimensões percebidas como essenciais do jogo”*.

De referir que o modelo de jogo está continuamente sujeito a uma análise/avaliação, em função de vários fatores: equipa técnica, jogadores e filosofia do clube.

A ideia de jogo do RAFC está em conformidade com o sistema tático **1.4.3.3.** (Figura 7)



Figura 7: Sistema tático do Rio Ave Futebol Clube

Verifica-se na figura 7 a existência de 5 linhas e de 3 setores. O setor defensivo é composto por dois defesas centrais (preferencialmente lado-a-lado), um médio defensivo e dois laterais, sendo que estes três se encontram numa linha mais subida à dos centrais. No setor intermédio atua o médio defensivo e numa linha mais avançada, dois médios centros (interiores). O setor avançado encontra-se formado por dois alas e um avançado centro.

A partir deste sistema tático, o modelo de jogo do RAFC pressupõe o acrescento frequente de funções e tarefas aos jogadores no decorrer do jogo. Para um

melhor aproveitamento das alternativas que o jogo oferece é necessário contar com jogadores de grande maturidade tática, misturando-se, por vezes, os diferentes jogadores que compõem as diferentes linhas. Esta situação acontece no ataque, onde são necessários jogadores que tentam desmarcar-se com o intuito de criar e aproveitar os espaços livres, assim como na defesa, onde são necessários jogadores que compreendam como marcar, fechar espaços e anular penetrações da equipa adversária, partindo do pressuposto que defender é cortar linhas de passe, ou seja, saber ocupar os espaços em função do tempo e da zona bola.

3.1.6.2. Princípios de jogo

3.1.6.2.1. Organização defensiva

O modelo de jogo do RAFC assenta numa colocação defensiva estratégica a partir de uma linha a trinta metros depois do meio-campo, o que possibilita a recuperação de bola em posições adiantadas (Mombaerts, 2000).

A primeira fase de pressão acontece a partir do momento em que a equipa adversária se aproxima da hipotética linha acima referida, sendo que a principal função dos homens mais avançados, a partir desse momento, é pressionar o portador da bola de modo a conduzi-lo para os corredores laterais, por forma a colocá-lo sob forte constrangimento espaço-temporal e desse modo induzir o erro e recuperar a posse de bola (Amieiro, 2004).

Quando o adversário se encontra na lateral, a linha avançada deve manter proximidade com a linha média, ou estar próxima dos avançados, de modo a garantir uma faixa reduzida de terreno, ou seja, é imprescindível conseguir um bloco homogéneo e compacto, reduzindo o espaço entre as diferentes linhas que compõem o bloco defensivo, sendo este o princípio específico da concentração (Moreno, 1995; Garganta, et al., 2013).

Quando nos referimos à linha média da equipa, as movimentações são idênticas às da linha defensiva, sendo que o médio defensivo se caracteriza como uma

pessoa volante, responsável por situações de cobertura defensiva e defesa do espaço em profundidade.

Caso a bola se mantenha em posse da equipa adversária, a equipa deve movimentar-se no sentido da própria baliza (*fall-back*) para proteger os espaços que lhe são próximos (Garganta, et al., 2013).

3.1.6.2.2. *Transição ofensiva (defesa-ataque)*

A ideia principal inerente à transição ofensiva é criar e aproveitar o espaço, através de movimentações, para que o adversário não tenha tempo de se organizar defensivamente, assim a equipa deve ser veloz na transição do posicionamento defensivo para o ofensivo, sendo que no instante em que a bola é recuperada, o campo deve-se tornar o maior possível, ou seja, explorado em largura e profundidade (Castelo, 1996; Garganta, et al., 2013).

Se for possível, a equipa deve procurar uma linha de passe em profundidade, ou em caso contrário deve ser eficaz na saída da zona de pressão (Salgado, 2009; Garganta et al., 2013).

3.1.6.2.3. *Organização ofensiva*

Na impossibilidade de um ataque rápido e em profundidade, o objetivo passa por manter a posse de bola o que implica que todos os jogadores estejam posicionados o mais perto possível do portador da bola para a poderem receber (Valadar, 2013).

Por consequente, para potenciar a circulação da bola, deve proporcionar-se uma perfeita cobertura do terreno de jogo, através da criação de várias linhas de passe para que o portador da bola opte pela melhor solução para dar continuidade ao ataque (princípio específico da cobertura ofensiva) (Garganta et al., 2013).

Neste sentido, a equipa que detém a posse de bola deve ocupar racionalmente o terreno de jogo, criando espaço para desenvolver as ações ofensivas, utilizando a largura e a profundidade do terreno de jogo (princípio específico do espaço) (Valadar, 2013).

3.1.6.2.4. *Transição defensiva (ataque-defesa)*

Tendo em conta os princípios específicos do jogo da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração), os comportamentos modelares dos jogadores sem posse de bola devem ser procurar fazer o campo o mais pequeno possível e assim retirar espaço e tempo à dinâmica do jogo adversário.

Quando a posse de bola é perdida em zonas intermédias, a primeira preocupação deve ser reduzir o tempo e o espaço de execução ao portador da bola, ou seja, pressão imediata sobre o portador da bola pelo jogador mais próximo.

Se nos referimos à perda de bola em zonas de finalização adversária, a primeira preocupação é anular o processo ofensivo do adversário.

Por último, e ainda tendo em conta a transição defensiva, é importante que a equipa coletivamente perceba o que deve fazer se o adversário conseguir sair das zonas de pressão. Para isso, a equipa deve tentar organizar-se rapidamente, assim como efetuar reajustamentos em função da bola, baixar o bloco, realizar compensações, isto tudo aliado à comunicação entre todos, que é fulcral.

De ressaltar que segundo Garganta e Pinto (1998) todos os jogadores devem participar nas transições, sendo necessário a rápida e brusca mudança de atitude mental.

3.1.6.3. *Modelo de jogador*

“ (...) não se trata de potenciar apenas as capacidades de cada atleta, mas fundamentalmente, formar um jogador para determinado modelo de jogo (...)”

(Costa, 2015, p. 110)

O processo de formação do RAFC tem por finalidade criar, para além de jogadores, Homens. Assim, no final deste processo o atleta deve evidenciar as características que para o clube são fundamentais, nomeadamente: ser taticamente evoluído, tecnicamente eficaz e mentalmente forte para suportar a pressão da alta competição.

Enquadrando as posições do sistema tático do modelo de jogo do RAFC, é pertinente revelar o modelo de jogador para as seguintes posições: guarda-redes (número 1); defesas laterais (números 2 e 5); defesas centrais (números 3 e 4); médio defensivo (número 6); médios interiores (números 8 e 10); alas (números 7 e 11); e ponta-de-lança (número 9).

Para cada posição, ou para cada modelo de jogador, segue em anexo (anexo 6 ao 12) a ficha respetiva, em que serão apresentadas as qualidades táticas e técnicas que o jogador deverá apresentar com posse e sem posse de bola; as qualidades físicas e a personalidade.

É também pertinente referir que não há uma ciência que tenha dito que são estes os parâmetros pelos quais o departamento de prospeção se deve reger, mas, baseado nas ideias do clube, foram aqueles que se acredita serem os ideais.

3.2. *Treinador-adjunto/Preparador físico Sub-15*

Para além da estruturação do departamento de prospecção do RAFC e das funções que neste desempenhei, ao longo do estágio exerci funções de treinador-adjunto/preparador físico do escalão da formação sub-15.

Realizei a organização/estruturação da dimensão física do treino, mais especificamente a responsabilidade pelo treino das diferentes capacidades condicionais: força, resistência e velocidade. Visto que nos regíamos por um microciclo que pressupunha um jogo por semana, que maioria das vezes se realizava aos domingos, o treino físico seguia a seguinte lógica semanal (Quadro 6):

Quadro 6: Microciclo treino físico

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
JOGO	RECUPERAÇÃO	FOLGA	FORÇA	RESISTÊNCIA	VELOCIDADE	FOLGA	JOGO

Não obstante segundo Carvalho (2014) a folga dos jogadores devesse acontecer no dia após o jogo, nos sub-15 do RAFC, devido a razões logísticas, a folga acontecia apenas à terça-feira. No dia seguinte ao jogo realizava-se um treino de recuperação para os jogadores que fizessem mais de 60 minutos no jogo; e jogos em campo reduzido para os restantes atletas, de modo a proporcionar uma intensidade aproximada ao contexto de jogo.

À quarta-feira treinava-se em regime de força e todos os atletas participavam de igual forma nesta unidade de treino. De acordo com Carvalho (2014), o terceiro dia após o jogo é um dia em que os atletas ainda não recuperaram totalmente, principalmente os índices de concentração, pelo que optávamos por treinar em regime de tensão muito alta, de velocidade de contração elevada e de duração reduzida.

No quarto dia após o jogo, habitualmente quinta-feira, visto que dispúnhamos do campo todo para treinar durante uma hora, algo que não sucedia nos outros dias, o treinador optava por treinar a resistência num contexto de jogo e dando

prevalência aos aspetos relacionados com a organização coletiva. Em 2/3 do campo realizavam-se exercícios com bola que objetivavam a contração muscular de longa duração, com tensões e velocidades mais reduzidas do que na sessão anterior.

No quinto dia, e o último treino antes do jogo, à sexta-feira, o treino era dedicado à velocidade: elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima.

3.2.1. Tarefas

3.2.1.1. Segunda-feira – treino de recuperação

No treino de segunda-feira era da minha responsabilidade o treino de recuperação dos atletas que mais minutos haviam efetuado.

De acordo com Sant'Anna e Àvila (2006), o treino de recuperação assume um papel importante no planeamento do microciclo, assim como afirmam que existem um conjunto de técnicas que não só reduzem o tempo de recuperação como contribuem para a prevenção de lesões. Assim, e após a mobilização geral que era efetuada em todos os treinos, os atletas realizavam uma corrida contínua de baixa intensidade, que segundo os mesmos autores ajuda na remoção do acumulado de ácido láctico.

Posto isto, os atletas eram submetidos a uma bateria de alongamentos, ou seja, submetidos a um conjunto de exercícios que, por um lado permitem o aumento do comprimento das estruturas constituintes dos tecidos moles e, consequentemente, a flexibilidade e que por outro, apresentam benefícios como o relaxamento muscular, a redução de lesões de origem músculo-tendinosas, uma melhor circulação sanguínea, assim como outros efeitos (Almeida & Jabur, 2006).

Por último, os atletas realizavam uma atividade lúdica, de modo a descomprimirem da elevada tensão do jogo, tanto a nível físico, como psicológico. Para isso, e normalmente, realizávamos jogos de futvólei. Esta

atividade aumentava os índices de espírito de equipa, assim como permitia aos atletas relaxarem do desgaste a que eram submetidos semanalmente.

Por último e já com o grupo todo, o treino era finalizado com um exercício orientado pelo treinador principal e 1º adjunto.

Após o treino, os atletas tinham ainda ao seu dispor o gabinete médico do RAFC, que para além de médicos, contém uma equipa de fisioterapeutas e osteopatas especializados. Aqui a forma de recuperação maioritariamente utilizada eram as massagens.

3.2.1.2. Quarta-feira – treino de força

A quarta-feira, como já referido anteriormente, era o dia do treino de força. O principal objetivo era o aumento dos índices de potência muscular dos atletas, a redução da perda de força diretamente relacionada com a fadiga ao longo do jogo e a prevenção de lesões.

Tal como vimos, embora não seja possível encontrar uma relação direta entre a força e a performance do jogador, a verdade é que ações como arranques, travagens, saltos, remates, mudanças rápidas de direção, etc., necessitam de níveis muito elevados de expressão da força muscular, pelo que este tipo de treino não deve ser negligenciado. Assim, o treino de força era dividido em dois momentos da unidade de treino. Após mobilização geral dos atletas e aquecimento com bola (normalmente “meinhos”) estes eram sujeitos a um treino específico de força, designado de potência.

Eram então realizados exercícios de alta intensidade, de duração compreendida entre 5-15 segundos, com velocidade máxima, de modo a estimular as fibras de tipo IIa e lib, que só são estimuladas quando em velocidade limite, de 5-15 repetições e respeitando os tempos de recuperação que variam entre 3-5 minutos para 2-3 séries.

Ao longo da época criei alguns exercícios que, aprovados pela restante equipa técnica, eram usados, alternadamente, nos circuitos de força. Nem todas as

semanas eram realizados circuitos de força, pois segundo as ideologias do treinador, essa capacidade era facilmente potenciada através de exercícios específicos com bola, nomeadamente, jogos reduzidos.

De seguida apresentam-se exemplos:



Intensidade: máxima;
Duração: aproximadamente 10s;
Velocidade: máxima;
Repetições: 4 em cada estação;
Séries: 2 a 3 séries (dependente de como sentíamos os atletas)
Intervalo: 1 minuto.

Figura 8: Circuito de força n.º 1



Intensidade: máxima;
Duração: aproximadamente 13s;
Velocidade: máxima;
Repetições: 4 em cada estação;
Séries: 2 a 3 séries (dependente de como sentíamos os atletas)
Intervalo: 1 minuto.

Figura 9: Circuito de força n.º 2



Intensidade: máxima;
Duração: aproximadamente 13s;
Velocidade: máxima;
Repetições: 4 em cada estação;
Séries: 2 a 3 séries (dependente de como sentíamos os atletas)
Intervalo: 1 minuto.

Figura 10: Circuito de força n.º 3



Figura 11: Circuito de força n.º 4

Sendo que em atletas jovens, os circuitos isolados conseguem ser bastante exigentes, por vezes era englobado finalização, em jeito de incentivo, após finalizarem o circuito.



Figura 12: Circuito de força com finalização n.º 1



Figura 13: Circuito de força com finalização n.º 2

Intensidade: máxima;
Duração: aproximadamente 13s;
Velocidade: máxima;
Repetições: 4 em cada estação;
Séries: 2 a 3 séries (dependente de como sentíamos os atletas)
Intervalo: 1 minuto.

Intensidade: máxima;
Duração: aproximadamente 15s;
Velocidade: máxima;
Repetições: 3 em cada estação;
Séries: 2 a 3 séries (dependente de como sentíamos os atletas)
Intervalo: 1 minuto.

Intensidade: máxima;
Duração: aproximadamente 15s;
Velocidade: máxima;
Repetições: 3 em cada estação;
Séries: 2 a 3 séries (dependente de como sentíamos os atletas)
Intervalo: 1 minuto.

O segundo momento do treino de força era dedicado aos membros superiores, sendo realizado no final do treino. Este tinha como finalidade o reforço muscular da parte superior do corpo, que apresenta bastantes benefícios para o futebolista, particularmente na região do abdómen.

Este treino era composto por exercícios que visavam este reforço muscular, nomeadamente:

- Prancha estática;
- Prancha alternar o membro;
- Prancha elevar o membro;
- Prancha lateral estática;
- Prancha lateral elevar e baixar o quadril;
- Prancha lateral elevar o membro inferior;
- Isquiotibiais – *nordic hamstring*;
- Flexão de braço, apoio de mãos afastado;
- Flexão de braço, apoio de mãos juntos; e
- Abdominais.

3.2.1.3. *Quinta-feira – treino de resistência*

À quinta-feira, durante uma hora, dispúnhamos de campo inteiro para treinar. O treinador optava, em relação ao treino da resistência, por exercícios em contexto de jogo. Portanto, esta capacidade era treinada em contexto de espaços grandes, normalmente 2/3 de campo, e de duração elevada dependente sempre da chegada das equipas com as quais dividíamos o campo.

3.2.1.4. *Sexta-feira – treino de velocidade*

Na sexta-feira, dia que precedia o jogo (domingo), realizava-se treino de velocidade, evitando-se provocar tensão muscular e dando-se prioridade à

velocidade. O treino desta capacidade tinha como objetivo que os atletas realizassem ações motoras no menor espaço de tempo, sem interferência da fadiga.

Regra geral, os atletas iniciavam o treino com um “meinho”, 6x2 atletas, num espaço de 10x10 metros, caracterizado por três períodos de cinco minutos, por duplas e entre períodos faziam exercícios de ativação geral. Posteriormente, realizavam exercícios específicos de velocidade.

Relativamente aos exercícios de velocidade, o treinador gostava que estes fossem conjugados com exercícios de coordenação/agilidade. Assim sendo, cada exercício terminava num *sprint* de aproximadamente 10-15 metros. O *sprint* tinha de ser feito na máxima intensidade, não devendo ultrapassar as 5/6 repetições e não mais que 1-2 séries. Associado a este treino de velocidade, e sendo parte integrante do treino genérico de velocidade, era treinada a velocidade de reação, cujo objetivo, tal como o nome indica, é que o jogador seja capaz de reagir o mais rapidamente possível a qualquer tipo de estímulo, de preferência, estímulos diferentes.



Intensidade: máxima;
Repetições: 5;
Recuperação entre repetições: 30-45s;
Séries: 2;
Intervalo entre séries: 1 minuto.
Breve descrição: reação a dois estímulos mais *sprint*.

Figura 14: Exercício velocidade/reação n.º 1

Neste primeiro exercício (figura 14), os atletas reagem ao primeiro estímulo visual, a cor do sinalizador indicado pelo treinador, e devem realizar movimentos curtos até à cor respetiva.



Intensidade: máxima;
Repetições: 6;
Recuperação entre repetições: 45s;
Breve descrição: velocidade em corrida por estafetas.

Figura 15: Exercício velocidade/reacção n.º 2

Na figura 15, realiza-se uma estafeta entre equipas, sendo que o objetivo é transportar a bola ao colega. O jogador deve receber a bola do colega atrás do cone vermelho e contorná-lo, (por trás), iniciando o seu *sprint* no lado contrário ao que recebeu. Ganha a equipa cujo último elemento chegue ao lado contrário em primeiro.



Intensidade: máxima;
Repetições: 9;
Recuperação entre repetições: 30-45s;
Breve descrição: 3 variáveis de coordenação/agilidade e velocidade de reacção.

Figura 16: Exercício velocidade/reacção n.º 3

O exercício da figura 16 inicia - se com 3 repetições de cada uma das três variáveis: *skipping* frontal, *skipping* lateral esquerdo e lateral direito. Por cada uma das variáveis e por cada repetição, os jogadores devem, imediatamente após a coordenação/agilidade, se colocar de costas para o sinalizador amarelo e reagir a um último estímulo auditivo que indica a cor do cone que devem contornar antes de “sprintarem” até ao sinalizador amarelo.



Figura 17: Exercício velocidade/reacção n.º 4

No exercício ilustrado pela figura 17, os atletas têm que primeiramente realizar 3 vezes cada variável de coordenação/agilidade: skipping lateral esquerdo e skipping lateral direito. Terminada esta primeira fase, devem reagir o mais rapidamente a um dos cones mais avançados (laranja ou amarelo), contornando-o e deslocando-se até ao cone que se encontra no lado contrário, da primeira linha de cones, ou seja, azul e vermelho, respetivamente. Após esse contorno, devem realizar um *sprint* até ao sinalizador amarelo.



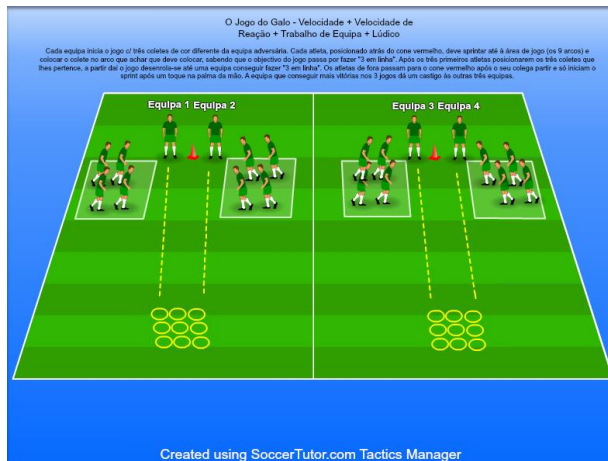
Figura 18: Exercício velocidade/reacção n.º 5

O exercício da figura 18 perspetiva que o jogador seja capaz de reagir o mais rápido possível ao estímulo de uma das três cores dos cones em seu redor. Este, mantendo o olhar sobre o treinador, deve realizar pequenos movimentos até às

Intensidade: máxima;
Repetições: 6;
Recuperação entre repetições: 30-45s;
Breve descrição: 2 variáveis de coordenação/agilidade e, reacção a estímulo, mudança de direcção e velocidade.

Intensidade: máxima;
Repetições: 7;
Recuperação entre repetições: 30-45s;
Breve descrição: reacção a estímulo, variáveis de coordenação/agilidade e velocidade.

cores mencionadas por este. Ao estímulo sonoro do apito, rapidamente deve realizar duas repetições de skipping frontal, duas de contorno lateral dos sinalizadores, (duas para cada lado), e uma última repetição em que deve ir ao último sinalizador amarelo, voltar ao primeiro e realizar um *sprint* final.



Intensidade:
máxima;
Repetições: 5;
Recuperação entre repetições: 45s;
Breve descrição:
velocidade, reação ao estímulo e velocidade.

Figura 19: Exercício velocidade/reação n.º 6

Sendo que por vezes é importante trazer ao treino alguma descontração, na figura 19 temos um exemplo de “jogo do galo” em que treinamos a capacidade velocidade. Os atletas devem se distribuir por equipas e à vez sprintar até à área de jogo, de modo a criarem 3 em linha. A primeira equipa a conseguir formar uma linha de três coletes, ganha.



Intensidade:
máxima;
Repetições: 5;
Recuperação entre repetições: 45s;
Breve descrição:
reação a estímulo,
coordenação/agilidade
e, velocidade e
mudança de direção.

Figura 20: Exercício velocidade/reação n.º 7

No exercício da figura 20, os atletas devem novamente formar equipas, neste caso quatro, e reagir ao primeiro estímulo auditivo, o apito, com um skipping frontal sob os sinalizadores e colocando-se atrás do cone com o *stick*. Posteriormente têm que reagir a um segundo estímulo auditivo, “esquerda” ou “direita”, e rapidamente contornar o cone do lado respetivo e conseguir alcançar o colete primeiro que o adversário.

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

A realização do estágio profissionalizante na equipa de iniciados do RAFC, que competem a nível nacional, permitiu-me evoluir nos âmbitos profissional e pessoal. Tendo tido a oportunidade de trabalhar com alguém com uma vasta experiência no mundo do futebol, adquiri várias noções sobre liderança e profissionalismo, mas também no que concerne à gestão das relações humanas. Tendo tido ainda a oportunidade de privar com os restantes treinadores do departamento de formação, também com estes tenho a certeza de ter desenvolvido competências que me tornam mais habilitado para o exercício da profissão.

Visto que tanto o treinador principal como o adjunto se preocuparam, ao longo da época desportiva, que eu mantivesse uma posição ativa no treino, não só físico mas na sua globalidade, tendo a sentir-me orgulhoso pela confiança que me era depositada, assim como a plena autonomia e autoridade que me era concedida em todos os momentos do treino.

Em termos de objetivos de competição, definiu-se alcançar a 2.^a fase do Campeonato Nacional de Juniores C, tendo sido conseguido. Já na 2.^a fase, as lesões de alguns atletas e a irregularidade das exibições permitiu apenas alcançar o 3.^o lugar. Porém, de modo a manter os atletas em competição, disputamos ainda a Prova Extraordinária Óscar Marques e alcançamos o 2.^o lugar na prova para atletas juvenis, ou seja, dois anos mais velhos que os nossos atletas. O balanço da época em termos coletivos revelou-se positivo.

Relativamente ao trabalho desenvolvido no departamento de prospeção e que dá corpo a este trabalho, revelou-se uma ótima decisão, tanto ao nível do meu percurso no clube, como a nível académico, pois permitiu-me contactar e desenvolver conhecimentos sobre uma área importante do futebol e que me era, em parte, desconhecida. Porque um departamento de prospeção é parte fundamental para o sucesso de um clube, e tendo sido este apenas um pequeno passo, espero que este meu projeto continue a evoluir e que o clube possa a longo prazo retirar cada vez mais proveito dele.

As minhas perspetivas passam por continuar a minha formação enquanto treinador e observador, e assim continuar a crescer enquanto profissional dentro da estrutura do Rio Ave FC, uma vez que me foi dada a oportunidade de realizar um estágio profissional.

Embora nem sempre tenha sido um percurso fácil, considero ter sido uma oportunidade proveitosa, na qual, após o seu término, o sentimento é de dever cumprido. Tentei sempre corresponder às expectativas do meu tutor e esclarecer todas as minhas dúvidas, pelo que considero estar melhor preparado para o desempenho deste tipo de funções.

*“Pedras no meu caminho?
Guardo todas, um dia vou construir um
castelo...”*

(Fernando Pessoa)

5. CONCLUSÕES

A prospecção de jovens jogadores é, na minha opinião, uma mais-valia para no âmbito da formação, mas também ao nível do futebol profissional, uma vez que este irá beneficiar a longo prazo dos “talentos” provenientes deste trabalho.

Assim, paralelamente a esta consideração geral, defino como principais conclusões do presente estágio:

- Um clube deverá dispor, dentro da sua orgânica estrutural e funcional, de um departamento de prospecção. No Rio Ave FC a criação e desenvolvimento de um departamento de identificação, seleção e recrutamento de talentos é uma das premissas fundamentais que potencia todo o processo de formação;
- O *scouting*, na perspetiva da análise individual (prospecção), revela-se como um complemento estratégico importante, na medida em que possibilita a identificação de jogadores que melhor satisfaçam as necessidades da equipa e que cumpram com o modelo de jogador predefinido;
- O talento tem várias formas de expressão e é preciso saber avaliá-lo;
- Apesar de a tática e a técnica assumirem um papel fundamental na periodização, o treino físico não pode nunca ser menosprezado.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, T., & Jabur, N. (2006). Mitos e Verdades sobre Flexibilidade: Reflexões sobre o Treinamento de Flexibilidade na Saúde dos Seres Humanos. *Motricidade*, 3(1), 337-344. Consult. 27 Abr 2016, disponível na base de dados SciELO.
- Amieiro, N. (2004). *Defesa à Zona no Futebol. Um pretexto para reflectir sobre o "jogar" bem, ganhando!*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Burgess, J., & Naughton, A. (2010). Talent Development in Adolescent Team Sports: A Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 103-116. Consult. 05 Mai 2016, disponível na base de dados Human Kinetics.
- Buriti, M. (2001). Variáveis que influenciam o comportamento agressivo de adolescentes nos esportes. In M. A. Buriti (Eds.). *Psicologia do esporte* (pp. 49-66). Campinas: Alínea.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer*. (1.ª Ed.). Estoril: PrimeBooks.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição do Autor.
- Comas, M. (1991). *La estratégia pré partido*. (vol. 10) Madrid: Editorial Gymnos.
- Costa, F. (2015). *Documento Orientador do Departamento Juvenil do Rio Ave Futebol Clube*.
- Gagné, F. (2000). Understanding the Complex Choreography of Talent Development Through DMGT-Based Analysis. In K. A. Heller, F. J. Mönks, R. J. Sternberg & R. F. Subotnik (Eds.). *International Handbook of Giftedness and Talent* (pp. 67-81). Amesterdão: Elsevier.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de doutoramento no ramo de Ciências do Desporto

à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça, J. Oliveira (Eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 95 - 135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Revista Digital*, 40. Consult. 16 Mai 2016, disponível na base de dados EFDeportes.

Garganta, J. (2006). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. II Congresso Internacional de Deportes de Equipo.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gomelsky, A. (1990). *Baloncesto: La direccion del equipo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Guerra, I., & Leite, B. (2004). *Ciência do Futebol*. Barueri: Editora Manole.

Hutchinson, J. (1989). *Coaching Girls, Basketball successfully*. Illinois : Human Kinetics Publishers.

Irúrtia, A., & Iglesias, X. (2010). A formação de jovens atletas: da detecção do talento à intervenção federativa. *Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha, Barcelona*. Consult. 24 Mai 2016, disponível na base de dados ResearchGate.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol. Uma concepção para a formação*. Braga: APPACDM.

Maia, J. (1996). O prognóstico do desempenho do talento esportivo: uma análise crítica. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(2), 179-193.

Mendes, A. (2016). *Scouting: o Futebol (re)nasce aqui*. (1.^a Ed.). Lisboa: Chiado Editora.

- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol*. Porto: M. Moita. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5.º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física - Alto Rendimento, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mombaerts, É. (2000). *Fútbol: del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Moreno (1995). *El pressing – Fundamentos y Juegos para el entrenamiento*. Futbol - Cuadernos Técnicos, n.º 1, Abril de 1995. 19-24.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar* (1.ª Ed). Estoril: PrimeBooks.
- Oramas, L. et Col. (1984). *Observacion del equipo adversário*. Revista Stadium, 108, 37-39.
- Pacheco, R. (Ed.) (2001). *O Ensino do Futebol: Futebol 7 - um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Grafiasa.
- Salgado, T. (2009). *A preparação da acção ofensiva em Futebol. Estudo das percepções de treinadores do Campeonato Nacional de Juniores da primeira divisão*. Porto: T. Salgado. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5.º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física - Alto Rendimento, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sant'Anna, M., & Ávila, M. (2006). *Preparação Física do Futebol: Metodologia e Estatística*. Holambra: Cuca Fresca.
- Santos, P. (2012). *O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol*. Porto: P. Santos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, M., Richardson, D. (2004). *Youth Soccer - From Science to Performance*. Londres: Taylor & Francis.
- Valadar, C. (2013). *Padrões táticos do jogo de Futebol e sua relação com a*

conceção do treinador, a fase da competição e o nível do oponente. Porto: C. Valadar. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar* (2.^a Edição). Estoril: PrimeBooks.

Verges, P. (1986). Observación General de un Equipo de Fútbol. *Revista Stadium*, 115, 7-15.

Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal*. Barueri: Manole.

Wooden, J. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York: McMillan Publishing Company.

ANEXOS

Anexo 1: Cartaz oficial das captações realizadas para a época 2016/17 no Rio Ave Futebol Clube

CAPTAÇÕES

RIO AVE FUTEBOL CLUBE 2016-2017

SUB -10 / 2006
2 de Junho | 6 de Junho
7 de Junho | 9 de Junho

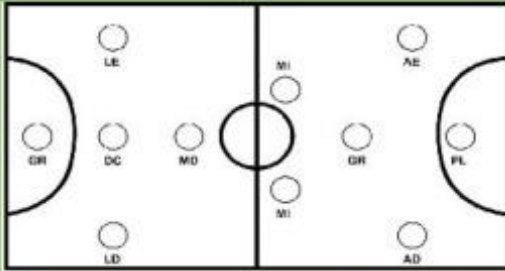
SUB -11 / 2005
2 de Junho | 6 de Junho
7 de Junho | 9 de Junho

SUB -12 / 2004
2 de Junho | 6 de Junho
7 de Junho | 9 de Junho

SUB -13 / 2003
1 de Junho | 2 de Junho
6 de Junho | 8 de Junho
9 de Junho

HORÁRIO: 18:00h às 20h00
LOCAL: CENTRO DE TREINOS E FORMAÇÃO RIO AVE FUTEBOL CLUBE



GRELHA DE OBSERVAÇÃO Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave F.C.					
INFORMAÇÃO GERAL					
Nome			POSIÇÃO 		
Alcunha					
Equipa					
Pé Dominante					
Observações					
PARÂMETROS DE OBSERVAÇÃO					
TÁTICA			0	1	2
COM POSSE	1. Controlo da velocidade do jogo				
	2. Dá linhas de passe				
	3. Joga em profundidade				
SEM POSSE	4. Comunica com os colegas sobre o adversário				
	5. Controlo das diferentes maneiras de defender	A baliza			
		A área			
		O meio-campo			
6. Rapidez de execução					
TÉCNICA			0	1	2
COM POSSE	7. Velocidade				
	8. Técnica	Passe			
		Saída			
		Relação com bola			
	9. Técnica de lançamento com as mãos	Distância			
		Velocidade			
		Direção			
10. Reposição da bola em jogo					
SEM POSSE	11. Controlo do remate				
	12. Controlo dos centros				
	13. Controlo de passes em profundidade	Em situação de jogo			
		Em situação de bola parada			
	14. Um contra um				
FÍSICO			0	1	2
15. Velocidade (curta e média distância)					
16. Força	Salto				
	Defender a bola				
17. Poder em duelo	Ar				
	Um contra um				
18. Poder de lançamento	Passe				
	Saída				
PERSONALIDADE			0	1	2
19. Vontade/desejo de evitar golos contra					
20. Estabilidade de ações					
21. Liderança					
22. Capacidade de comunicação	Com os defesas				
	Com os médios				
	Com os avançados				
CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS ATITUDES COMPORTAMENTAIS COMPETÊNCIA A POTENCIAR COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER					
Observador:					

Legenda: 0 - Não apresenta a característica; 1 - Não é possível determinar se apresenta a característica; 2 - Apresenta a característica.

"TRABALHAR PARA O FUTURO"



DEPARTAMENTO DE PROSPECÇÃO

RIO AVE F.C.

- Relatório de Observação -

(NOME DO ATLETA)	
	DADOS PESSOAIS
	NOME COMPLETO:
	DATA DE NASCIMENTO:
	NACIONALIDADE:
	ESTADO CIVIL:
	PESO:
ALTURA:	

DADOS PROFISSIONAIS	
POSIÇÃO	
PÉ DOMINANTE	
INTERNACIONALIZAÇÕES	
CLUBE(S) FORMAÇÃO	

CONSIDERAÇÕES MAIS IMPORTANTES



(NOME DO ATLETA)
CARACTERÍSTICAS TÁTICAS
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

Observador




Anexo 4: Calendarização das observações

CALENDARIZAÇÃO DAS OBSERVAÇÕES

Departamento de Prospeção da Formação do Rio Ave F.C.



FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO	
Segunda	1								
Terça	2	1	Treino da Seleção A.F. Porto S-17					1	
Quarta	3	2						2	
Quinta	4	3						3	
Sexta	5	4	Boavista X Dragon Force S-13	1				4	Feirense X Moreirense S-19
Sábado	6	5	Custóias X Candal S-13 Varzim X Leixões S-13	2	Dragon Force X Rio Ave S-12			5	Paços Ferreira X Feirense S-17 Penafiel X Coimbra S-17
Domingo	7	6		3	Padroense X Coimbra S-15 Rio Ave X Nogueirense S-17 Rio Ave X Dragon Force S-14	1	Correia X Ancorense S-15 Geração Benfica X Famalicão S-15 Sandim X Famalicão S-17	6	Treino da Seleção A.F. Porto S-14
Segunda	8	7	Treino da Seleção A.F. Porto S-14	4		2		7	
Terça	9	8		5		3		8	
Quarta	10	9		6		4		9	
Quinta	11	10		7		5		10	Coimbra X Varzim S-17
Sexta	12	11		8		6		11	
Sábado	13	12	Colégio Ermesinde X Varzim S-13 Dragon Force X Maia Lídador S-13	9	Famalicão X Gil Vicente S-15	7		12	
Domingo	14	13	Colégio de Ermesinde X Nogueirense S-14 Nogueirense X Dragon Force B S-15	10	Colégio Ermesinde X Maia Lídador S-14 Coimbra X Dragon Force B S-15 Gondomar X Leixões S-17	8	Correia X Neves S-15 Colégio Ermesinde X Dragon Force B S-15 Leixões X Foz S-14	13	Treino da Seleção A.F. Porto S-14
Segunda	15	14	Rio Ave X Seleção A.F. Porto S-13 Rio Ave X Seleção A.F. Porto S-14	11		9		14	
Terça	16	15	Treino da Seleção A.F. Porto S-17	12		10		15	Treino da Seleção A.F. Porto S-14
Quarta	17	16		13		11		16	
Quinta	18	17		14		12		17	
Sexta	19	18		15		13		18	
Sábado	20	19	Alfense X Porto S-10 Boavista B X Valadares Gaia S-19 Rio Ave X Boavista S-10	16	Varzim X Avintes S-13 Salgueiros X Nogueirense S-18	14	Boavista B X Gondomar S-19	19	
Domingo	21	20	Coimbra X Avintes S-15 Dragon Force B X Vilanovense S-15 Vilanovense B X Boavista B S-15	17	Penafiel X Amarante S-17 Valadares Gaia X Boavista B S-15	15	Coimbra X Penafiel S-17 Porto X Dragon Force B S-15 Maia Lídador X Dragon Force B S-15	20	Treino da Seleção A.F. Porto S-14
Segunda	22	21	Treino da Seleção A.F. Porto S-14 Gondomar X Anadia S-15 Leixões X Moreirense S-15 Vitória SC X Porto S-15	18		16		21	
Terça	23	22		19		17		22	
Quarta	24	23	A.F. Porto X A.F. Viana Castelo S-13 Rio Ave X Seleção A.F. Porto S-17	20		18		23	
Quinta	25	24		21		19		24	
Sexta	26	25		22		20		25	
Sábado	27	26	Gondim Cup 2016 S-10 Torneio Quadrangular Esporadico S-13 Rio Ave X Maia Lídador S-12	23	Paços Ferreira X Sanjoanense S-17 Boavista B X Padroense S-19	21		26	
Domingo	28	27		24	Famalicão X Santa Maria S-15	22	Varzim X Coimbra S-17 Penafiel X Trofense S-17 Boavista X Leixões S-17	27	
Segunda	29	28	Treino da Seleção A.F. Porto S-13	25		23	Treino da Seleção A.F. Porto S-14	28	
Terça		29		26		24		29	
Quarta		30		27		25		30	
Quinta		31		28		26			
Sexta				29		27			
Sábado				30		28	Sr.ª Hora X Custóias S-13 Boavista B X São Martinho S-15 Penafiel X Varzim S-17		
Domingo						29	Coimbra X Trofense S-17		
Segunda						30	Treino da Seleção A.F. Porto S-14		
Terça						31			

		Unidade Treino nº: 110	Microciclo nº: 29	Data/Hora: 01/04/2016 (6ª) – 10h30
Jogadores Didi Telmo Diogo Pimenta Fred Israel Isael Tomás Mota Graça Jorge Moreira Costa Gul Amaral Vasco Gomes Rodri Zé Reinaldo Bruno Dani Hugo Paulo Nuno Guarda-redes Defesa Médio Avançado		Regime: R T/F D/R V/C Momentos: OD TD TO OO		
Mobilização + Proprioctividade				
TT 25' TP / R 3x5'+10'		 <p>Melinhos 8x2 a 1 toque, por duplas. Quem está no meio tem que fazer uma passe para o colega após recuperar a bola. Quem está por fora tem que reagir à perda.</p> <p>+ Mobilização Articular (10')</p>		
TT 15' TP / R		 <p>Exercício de Finalização Simples Várias combinações possíveis: a) Tabela c/ o PL, passe de rutura no EE/ED e cruzamento; b) Tabela c/ o PL, passe de rutura no EE/ED e finaliza; c) Passe para o PL e finaliza.</p>		
TT 20' TP / R 2x10'		 <p>GR+7x7 (para 3 mini-balizas) Jogo desenvolve-se a toques livre, sendo que uma equipa ataca a baliza com GR e a outra ataca duas mini-balizas e uma baliza de 5 (nesta só pode marcar de cabeça).</p> <p>Para o golo ser validado, todos os atletas devem estar após a linha mediana horizontal traçada pelos sinalizadores amarelos.</p>		
Prevenção / Reforço Musc. 1 Core 2 Quadriceps 3 Isquiotibiais 4 Adutores 5 Glúteos 6 Gêmeos 7 Proprioctivo				
Equipa Técnica José Gomes Mário Torres Telmo N.		TT 30' TP / R		
		<p>JOGO (Variável mediante o número de atletas)</p>		
Alongamentos + Core				
Observações:				

Anexo 6: Modelo de Jogador - Guarda-redes

<u>Qualidades Táticas</u>	Posse	Controlo da velocidade de jogo	-Perceber os momentos com e sem bola.
		Jogo de posições	-Sempre em posição de receber passe atrasado.
		Eleição	-Jogar em profundidade; -Conservar a posse de bola.
	Sem posse	Posição	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito dos adversários.
		Controlo de diferentes formas de defender	-A baliza; -A área; -O meio-campo.
		Rapidez de execução	-Sempre em atitude de pensar/executar.
<u>Qualidades Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Técnica	-Passe; -Saída; -Relação com bola.
		Técnica de lançamento com os pés e com as mãos	-Distância (curta, média, longa); -Velocidade; -Direção.
		Reposição da bola em jogo	
	Sem posse	Controlo do remate	
		Controlo dos centros	
		Controlo dos passes em profundidade	-Em situação de jogo; -Em situação de bola parada.
		Domínio do um contra um	
<u>Qualidades Físicas</u>	Velocidade em curta e média distância		
	Velocidade de análise e de reação		
	Força	-No salto; -Para defender a bola.	
	Poder em duelo	-No ar; -No um contra um.	
	Poder de lançamento	-Passe; -Saída.	
<u>Personalidade</u>	Vontade/desejo de evitar golos contra		
	Disciplina e responsabilidade		
	Estabilidade de ações (evitar riscos)		
	Condutor (líder e organizador)		
	Capacidade de comunicação	-Com os defesas; -Com os médios; -Com os avançados.	

Anexo 7: Modelo de jogador - Defesas laterais

<u>Qualidades Táticas</u>	Posse	Controlo da velocidade	-Com bola; -Sem bola.
		Jogo de posições	-Sempre em posição de receber bola.
		Eleição	-Primeiro passe sem risco; -Conservar a posse de bola; -Mudar a direção do jogo; -Jogar em profundidade (corredores ou centro).
		Perspicácia para pedir a bola	
	Sem posse	Orientação	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito dos adversários.
		Controlo de diferentes formas de pressão	-Um contra um; -Entre as linhas; -Bloco zonal baixo, médio e alto.
		Fases ativa e passiva	-Trocas verticais.
		Sempre em atitude de pensar e executar	
<u>Qualidades Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Técnica de passe e remate	-Distância (curta, média e longa); -Direção (corredores ou centro/profundidade).
		Controlo de bola	-Receção de bola.
	Sem posse	Orientação dos apoios	
		Contenção	
		Coberturas	
<u>Qualidades Físicas</u>	Velocidade em curta, média e longa distância		
	Poder de remate e de passe		
	Poder no jogo de cabeça	-No salto; -Estatura.	
	Poder em duelo		
	Agilidade		
<u>Personalidade</u>	Autoconfiança		
	Trabalho de equipa	-No ataque; -Na defesa.	
	Disciplina e responsabilidade	-Guardar a posição; -Correr e fechar espaços; -Evitar os centros; -Orientação; -Sempre em posição de receber.	

Anexo 8: Modelo de jogador - Defesas centrais

<u>Qualidades Táticas</u>	Posse	Controlo da velocidade	-Com bola; -Sem bola.
		Jogo de posições	-Fazer o campo grande na 1.ª fase e pequeno na 2.ª fase; -Sempre em posição de receber bola; -Conservar a posição.
		Eleição	-Primeiro passe sem risco; -Conservar a posse de bola; -Mudar a direção do jogo; -Jogar em profundidade.
	Sem posse	Orientação	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito do adversário.
		Controlar as diferentes formas de pressão	-Um contra um; -Entre linhas; -Bloco zonal baixo, médio e alto.
Fases ativa e passiva		-Trocas horizontais.	
Sempre em atitude de pensar/executar			
<u>Qualidades Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Técnica de passe	-Distância (curta, média e longa); -Direção (direita e esquerda).
		Reposição da bola em jogo	
	Sem posse	Orientação dos apoios	
		Contenção	
		Coberturas	
<u>Qualidades Físicas</u>	Velocidade em curta, média e longa distância		
	Poder de remate e de passe		
	Poder no jogo de cabeça	-No salto; -Estatura.	
	Poder em duelo		
	Agilidade		
<u>Personalidade</u>	Mentalidade “assassina”		
	Disciplina e responsabilidade		
	Condutor (líder e organizador)		

Anexo 9: Modelo de jogador - Médio defensivo

<u>Qualidades Táticas</u>	Posse	Controlo de velocidade	
		Sempre em posição de receber a bola	
		Eleição	-Conservar a posse de bola; -Mudar a direção do jogo; -Jogar em profundidade.
		Criar e guardar o espaço e a distância	
		Atuar como 2.º ou 3.º homem em relação aos médios	
		Marcar golos	
	Sem posse	Orientação	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito do adversário.
		Controlar as diferentes formas de pressão	-Um contra um; -Entre linhas; -Bloco zonal baixo, médio e alto.
		Perspicácia na pressão sobre a bola	
Sempre em atitude de pensar/executar			
<u>Qualidades Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Técnica de passe	-Distância (curta, média e longa); -Direção (direita e esquerda).
		Drible para passar	
	Sem posse	Orientação dos apoios	
		Contenção	
Coberturas			
<u>Qualidades Físicas</u>	Velocidade em curta, média e longa distância		
	Poder de remate e de passe		
	Mudança de ritmo	-Capacidade para jogar a velocidades distintas.	
	Coordenação fina		
	Agilidade		
	Poder nos duelos defensivos		
	Poder no jogo aéreo defensivo e ofensivo		
<u>Personalidade</u>	Condutor (líder e organizador)	-Guardar o espaço e as distâncias para a cobertura do terreno; -Controlo da pressão sobre a bola.	
	Disciplina e responsabilidade	-Guardar as posições; -Sempre em posição de receber.	
	Autoconfiança		
	Autoridade		
	Carisma		
	Segurança para todas as ações		

Anexo 10: Modelo de jogador - Médio interior

<u>Qualidades Táticas</u>	Posse	Controlo de velocidade	
		Jogo de posições	-Sempre em posição de receber bola; -Em posição aberta para ver os possíveis finalizadores; -Ver e ir ao espaço criado pelos avançados; -Ser 2.º ou 3.º homem em função do ponta-de-lança; -Variações de flanco.
		Saber eleger (marcar ou criar oportunidades)	
	Sem posse	Orientação	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito do adversário.
Controlar as diferentes formas de pressão		-Um contra um; -Entre linhas; -Bloco zonal baixo, médio e alto.	
Perspicácia para pressionar como equipa			
<u>Qualidades Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Técnica de passe e remate	-Distância (curta, média e longa); -Direção (direita e esquerda).
		Controlo de bola	-Primeiro toque; -Primeiro controlo; -Orientação para finalizar.
		Drible	-Drible para passar; -Drible para criar uma situação de dois contra um; -Drible para marcar golo.
		Jogo de cabeça	-Para marcar; -Para passar ao 3.º homem; -Para pentear atrás (“flick”).
		Remate de longa distância	
	Sem posse	Orientação dos apoios	
		Contenção	
		Coberturas	
<u>Qualidades Físicas</u>	Velocidade em curta, média e longa distância		
	Poder de remate e de passe		
	Mudança de ritmo	-Capacidade para jogar a velocidades distintas.	
	Resistência em regime de velocidade		
	Poder no jogo aéreo no ataque		
	Coordenação fina		
<u>Personalidade</u>	Vontade de trabalhar para a equipa	-No ataque; -Na defesa;	
	Disciplina e responsabilidade	-Guardar a posição; -Primeiro controlo e passe; -Orientação do jogo; -Sempre em posição de receber.	
	Autoconfiança	-Para marcar golos; -Para regressar à sua posição.	

Anexo 11: Modelo de jogador - Alas

<u>Qualidades</u> <u>Táticas</u>	Posse	Controlo de velocidade	
		Jogo de posições	-Sempre em posição de receber bola; -Em posição aberta e encarando a baliza; -Conceito de largura e profundidade; -Ser 2.º ou 3.º homem em função do ponta-de-lança; -Variações de flanco.
		Saber eleger (centro, um contra um, passe atrás)	
		Chegar a posições de golo	
	Sem posse	Orientação	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito do adversário.
		Fases ativa e passiva	-Trocas verticais.
		Perspicácia para fechar espaços como equipa	
		Habilidade para pressionar e manter a posição	
		Recuperar bolas	
Acompanhar o lateral			
Sempre em atitude de pensar/executar			
<u>Qualidades</u> <u>Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Capacidade de cruzamento	
		Controlo de bola	-Primeiro toque; -Primeiro controlo.
		Passe	
		Marcar golos	-Marcar pelo chão; -Marcar pelo ar.
	Sem posse	Orientação dos apoios	
		Contenção	
		Coberturas	
<u>Qualidades</u> <u>Físicas</u>	Velocidade em curta, média e longa distância		
	Poder do drible		
	Mudança de ritmo	-Capacidade para jogar a velocidades distintas.	
	Poder do passe, remate e cruzamentos		
	Poder no jogo aéreo no ataque		
	Coordenação fina		
	Agilidade		
<u>Personalidade</u>	Vontade de trabalhar para a equipa	-No ataque; -Na defesa (fechar espaços e impedir passes em profundidade);	
	Disciplina e responsabilidade	-Guardar a posição; -Fazer o campo tão grande e profundo quanto possível; -Orientação do jogo; -Escolher onde receber a bola.	
	Autoconfiança	-Criar ocasiões de golo; -Bons passes e cruzamentos para golo.	

Anexo 12: Modelo de jogador - Ponta-de-lança

<u>Qualidades</u> <u>Táticas</u>	Posse	Controlo de velocidade	
		Jogo de posições	Sem bola: -Sempre em posição de receber, cara-a-cara, em profundidade, e sempre em posição para marcar. Com bola: -Escolhe marcar direto, indireto, criar ocasiões de golo ou conservar a posse de bola.
	Sem posse	Orientação	
		Comunicação	-Com os companheiros e a respeito do adversário.
		Controlo dos diferentes tipos de pressão	-Entre linhas; -Um contra um; -Bloco zonal baixo, médio e alto.
		Perspicácia para pressionar como equipa	
Sempre em atitude de pensar/executar			
<u>Qualidades</u> <u>Técnicas</u>	Posse	Uso da velocidade	
		Controlo de bola	-Primeiro toque ao lado, atrás e em profundidade; -Primeiro controlo; -Conservar a bola; -Drible e passe em profundidade; -Golo (saída em profundidade).
		Passe	-Passe curto e médio atrás, ao lado e em profundidade (uso dos dois pés); -Passe cortado (“chip”).
		Marcar golos	-Curta e média distância; -Desde os lados, em profundidade e depois de uma ação individual; Pé direito, esquerdo e de cabeça.
		Drible	-Para passar ou marcar.
		Jogo de cabeça	-Para marcar; -Para o 2.º e 3.º homem; -Para prolongações.
	Sem posse	Orientação dos apoios	
		Contenção	
		Coberturas	
	<u>Qualidades</u> <u>Físicas</u>	Velocidade em curta, média e longa distância	
Técnica em velocidade (coordenação fina e primeiro controlo)			
Mudança de ritmo		-Capacidade para jogar a velocidades distintas.	
Poder do passe, remate e cruzamentos			
Poder no jogo aéreo no ataque			
Poder de drible			
Agilidade			
Poder em duelos			
<u>Personalidade</u>	Vontade de trabalhar para a equipa	-No ataque; -Na defesa.	
	Disciplina e responsabilidade	-Guardar e/ou trocar as posições e as funções; -Fazer o campo tão grande e profundo quanto possível.	
	Autoconfiança	-Em si próprio (para criar ocasiões de golo);	

		-Nos companheiros e na equipa.
	Mentalidade "assassina"	

Guarda-redes

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE EXECUÇÃO		VONTADE GANHAR		VELOCIDADE		
PASSE		ESTABILIDADE AÇÕES		FORÇA – SALTO		
SAÍDAS		LIDERANÇA		FORÇA – DEFENDER A BOLA		
RELAÇÃO COM BOLA		COMUNICAÇÃO		PODER – NO AR		
LANÇAMENTO COM A MÃO – DISTÂNCIA				PODER – UM CONTRA UM		
LANÇAMENTO COM A MÃO - VELOCIDADE				PODER LANÇAMENTO – PASSE		
LANÇAMENTO COM A MÃO - DIREÇÃO				PODER LANÇAMENTO - SAÍDA		
REPOSIÇÕES						
CONTROLO DO REMATE						
CONTROLO DOS CENTROS						
CONTROLO PASSES EM PROFUNDIDADE						
UM CONTRA UM						

Defesas laterais

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE		AUTO-CONFIANÇA		VELOCIDADE		
PASSE - DISTÂNCIA		TRABALHO DE EQUIPA DEFENSIVO		PODER – REMATE		
PASSE - DIREÇÃO		TRABALHO DE EQUIPA OFENSIVO		PODER – PASSE		
REMATE - DISTÂNCIA		GUARDAR A POSIÇÃO		IMPULSÃO		
REMATE - DIREÇÃO		CORRER E FECHAR ESPAÇOS		ALTURA		
RECEPÇÃO		EVITAR CENTROS		PODER NO DUELO		
ORIENTAÇÃO DOS APOIOS		ORIENTAÇÃO		AGILIDADE		
CONTENÇÃO		POSIÇÃO PARA RECEBER				
COBERTURAS						

Defesas centrais

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO		MENTALIDADE ASSASSINA		VELOCIDADE		
PASSE – DISTÂNCIA		LÍDER		PODER – REMATE		
PASSE – DIREÇÃO		COMUNICAÇÃO		PODER – PASSE		
REPOSIÇÕES				PODER – SALTO		
ORIENTAÇÃO DOS APOIOS				ALTURA		
CONTENÇÃO				PODER EM DUELO		
COBERTURAS				AGILIDADE		

Médio defensivo

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO		LIDERANÇA		VELOCIDADE		
PASSE – DISTÂNCIA		ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS PARA COBERTURAS		PODER – REMATE		
PASSE – DIREÇÃO		CONTROLO DE PRESSÃO SOBRE A BOLA		PODER – PASSE		
DRIBLE PARA PASSAR		GUARDAR A POSIÇÃO		CAPACIDADE JOGAR VELOCIDADES DISTINTAS		
ORIENTAÇÃO DOS APOIOS		POSIÇÃO PARA RECEBER		COORDENAÇÃO FINA		
CONTENÇÃO		AUTOCONFIANÇA		AGILIDADE		
COBERTURAS		AUTORIDADE		PODER DUELOS DEFENSIVOS		
		CARISMA		PODER JOGO AÉREO DEFENSIVO		
		SEGURANÇA PARA TODAS AS AÇÕES		PODER JOGO AÉREO OFENSIVO		

Médio interior

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO		TRABALHO DE EQUIPA DEFENSIVO		VELOCIDADE		
PASSE - DISTÂNCIA		TRABALHO DE EQUIPA OFENSIVO		PODER – REMATE		
PASSE – DIREÇÃO		GUARDAR A POSIÇÃO		PODER – PASSE		
REMATE – DISTÂNCIA		PRIMEIRO CONTROLO E PASSE		CAPACIDADE JOGAR VELOCIDADE DISTINTAS		
REMATE – DIREÇÃO		ORIENTAÇÃO DO JOGO		RESISTÊNCIA		
PRIMEIRO TOQUE		POSIÇÃO PARA RECEBER		PODER JOGO AÉREO OFENSIVO		
RECEPÇÃO ORIENTADA		AUTOCONFIANÇA		COORDENAÇÃO FINA		
DRIBLE PARA PASSAR						
JOGO AÉREO						
ORIENTAÇÃO DOS APOIOS						
CONTENÇÃO						
COBERTURAS						

Alas

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO		TRABALHO DE EQUIPA DEFENSIVO		VELOCIDADE		
CRUZAMENTOS		TRABALHO DE EQUIPA OFENSIVO		PODER DE DRIBLE		
PRIMEIRO TOQUE		GUARDAR A POSIÇÃO		CAPACIDADE JOGAR VELOCIDADE DISTINTAS		
RECEPÇÃO ORIENTADA		FAZER CAMPO GRANDE		PODER – PASSE		
PASSE		ORIENTAÇÃO DO JOGO		PODER – REMATE		
FINALIZAÇÃO CHÃO		SÍTIO DE RECEPÇÃO DE BOLA		PODER – CRUZAMENTOS		
FINALIZAÇÃO AÉREA		AUTOCONFIANÇA		PODER JOGO AÉREO OFENSIVO		
ORIENTAÇÃO DOS APOIOS				COORDENAÇÃO FINA		
CONTENÇÃO				AGILIDADE		
COBERTURAS						

Ponta-de-lança

TÉCNICOS		MENTAIS		FÍSICOS		AVALIAÇÃO
CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	CARACTERÍSTICA	NOTA	
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO		TRABALHO DE EQUIPA DEFENSIVO		VELOCIDADE		
CONTROLO DE BOLA		TRABALHO DE EQUIPA OFENSIVO		COORDENAÇÃO FINA		
PASSE		TROCAS OFENSIVAS		CAPACIDADE JOGAR VELOCIDADE DISTINTAS		
CHIP		FAZER CAMPO GRANDE		PODER – PASSE		
FINALIZAÇÃO		AUTOCONFIANÇA		PODER – REMATE		
DRIBLE		MENTALIDADE ASSASSINA		PODER – CRUZAMENTOS		
JOGO AÉREO				PODER JOGO AÉREO OFENSIVO		
ORIENTAÇÃO DOS APOIOS				PODER DRIBLE		
CONTENÇÃO				AGILIDADE		
COBERTURAS				PODER EM DUELOS		